

# ÍSLENSKA BÓK 1

## HEFÐBUNDNAR UPPSKRIFTIR ÚR NORRÆNNI OG BALTNESKRI MATARGERÐ

ENGIN AFGANGUR NORRÆN/BALTNESK  
MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ  
ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM FYRIR  
KENNARA Í FULLORÐINSFRÆÐSLU



Mynd: Latvian Cheese, Canva, ValdisO

## SAFN HEFÐBUNDINNA OG SAMTÍMA NORRÆNNA/BALTNESKRA UPPSKRIFTA.

### HLUTI I:

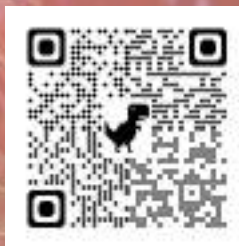
### HEFÐBUNDNAR UPPSKRIFTIR FRÁ NORRÆNNI OG BALTNESKRI MATARGERÐ.

Agrip

„Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð, þar á meðal Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen með áherslu á „nota staðbundna“ og tengsl við sjálfbærni.

**Norræn/baltnesk gildi: Norræn/baltnesk matargerð á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslulistir í sér gamlar hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútímataækni, nýjungar og stafræna væðingu, forðast og lágmarka soun.**

Við ætlum að efla hugmyndafræði NO LEFTOVER ekki aðeins á heimilis- og áhugamannastigi heldur einnig á fagstigi innan fullorðinsfræðslunnar. Samstarfsaðilar verkefnisins munu sýna aðferðir til að samþætta flotta og nútímalega hefðbundna norræna/baltneska matreiðslulist með tókum á NO LEFTOVER á öllum stigum matreiðslulistar á ítarlegan, skapandi, fræðandi og hvetjandi hátt.



Zvereva, O. o.fl. (2024). Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð. Nordplus fullorðinn. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049. "ENGIN AFSTAF Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðnakennara". HOTEL SCHOOL Hotel Management College, Riga. Technical translation is applied with editing. **Vefsíða ISBN kóða 978-9934-643-00-2**  
**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



HOTEL SCHOOL  
VIESNÍČU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Starti šio komptencarise med os

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

**100% Engir afgangar**

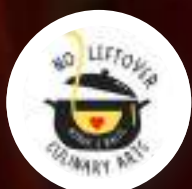
Mynd:  
Hindber,  
MarcinSI1987

Canva,

## Efnisyfirlit

1. Lýsing á verkefninu, markmiði og markmiðum verkefnisins
2. Lýsing á samstarfsaðilum verkefnisins
3. Kynning
4. Markmið og markmið Leiðbeiningar
5. Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegum árangri eftir lestur handbókarinnar
6. Yfirlit og samantekt á hefðbundnum norrænum-eystrasaltsskum matreiðslulistum
7. Yfirlit og samantekt á hefðbundnum norrænum-eystrasaltsskum matreiðslulistum - Danmörk
8. Yfirlit og samantekt á hefðbundnum norrænum-eystrasaltsskum matreiðslulistum - Eistland
9. Yfirlit og samantekt um hefðbundna norræna-baltneska matreiðslulist - Ísland
10. Yfirlit og samantekt á hefðbundnum norrænum-eystrasaltsskum matreiðslulistum - Lettland
11. Yfirlit og samantekt á hefðbundnum norrænum-eystrasaltsskum matreiðslulistum - Litháen
12. Skilgreiningar / endurskoðun kenninga:
  - Matreiðslulistir
  - Norræn/eystrasaltslönd
  - "Enginn afgangur"
  - "Nota staðbundið"
  - Sjálfbærni
  - Sjálfbærni í matreiðslulistum

**100% Engir afgangar**



## Efnisyfirlit

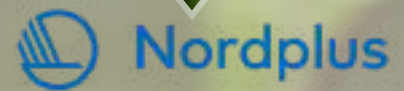
13. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð - yfirlit
14. Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk- samantekt
15. Hefðbundna uppskriftin frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörku "Smørrebrød"
16. Hefðbundna uppskriftin frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörk "Frikadeller"
17. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörk "Flæskesteg"
18. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð - Danmörku „Rauðgrautur með rjóma“
19. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð - Danmörk "Roast Pork Danmörk þjóðarréttur"
20. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörk "Leverpostej"
21. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð - Danmörku „Síld“
22. Hefðbundna uppskriftin frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörku „Tarteletter“
23. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð - Danmörk "Krebinetter"
24. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð - Danmörku „Eplasvín“

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd:  
Grasker, Canva



## Efnisyfirlit



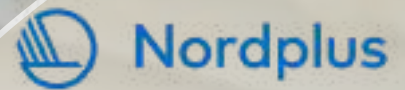
25. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Eistland- samantekt
26. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Graskerasúpa"
27. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Wild hvítlaukssalat"
28. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Mulgikapsad"
29. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Bertasúpa"
30. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "kartöflusalat"
31. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Bokhveiti með kjöti"
32. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Soljanka súpa"
33. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Marzipan"
34. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Samloka með skreið"
35. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Blóðpýlsur"

**100% Engir afgangar**

Mynd:  
Rófa lauf,, Canva

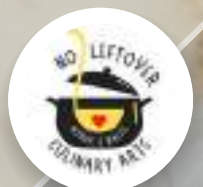


## Efnisyfirlit



36. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland - samantekt
37. The Traditional Recipes from Nordic/Baltic Cuisine – Iceland "Íslensk kjötsúpa"
38. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Plokkfiskur"
39. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Fiskibollur"
40. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Lambalæri"
41. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Rúgbrauð"
42. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Steiktur fiskur"
43. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Rabbabara-sulta"
44. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Sviðasulta"
45. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Saltkjöt og baunir"
46. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Lambakæfa"

**100% Matarnýting**

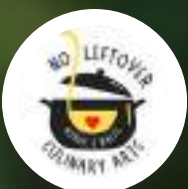


## Efnisyfirlit

47. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland- samantekt
48. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Kálmatsæðill"
49. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Svartarbaunamatseðill"
50. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Viltt jarðarber matseðill"
51. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Rúgmatseðill"
52. Hefðbundnar uppskriftir frá norrænum/baltneskum matargerð – Lettland "hunangsmatseðill"
53. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Mjólkurmatseðill"
54. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Svínakjötsmatseðill"
55. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Sorrel matseðill"
56. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "eggjamatseðill"
57. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Rófamatseðill"
58. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "fiskmatseðill"
59. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Lettland "Sveppamatseðill"

**100% Engir afgangar**

Mynd:  
Trönuber, Canva



## Efnisyfirlit



60. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen- samantekt
61. HEFÐBUNDNAR UPPSKRIFTIR ÚR NORRÆNNI/BALTNESKRI MATARGERÐ – LITHÁEN "ZEPPELIN FULLT MEÐ KJÖTI"
62. Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "RØFTUSALATI"
63. Hefðbundna uppskriftin úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "SÍLD MEÐ ÞURRKAÐUM Skógarsveppum"
64. Hefðbundin uppskrift úr norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "BORSCH MEÐ „ERUNUM“"
65. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "ZRAZY MEÐ ÞURRKAÐUM SVEPPUM"
66. Hefðbundin uppskrift úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "SHVILPIKAI (ŠVILPIKAI)"
67. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "Kúfur með bláberjum (köldu nefi)"
68. Hefðbundin uppskrift úr norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "CATFISH BALLS"
69. Hefðbundna uppskriftin úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "CHIACCHIERE (ŽAGARÉLIAI)"
70. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "CRANBERRY KISSEL"

**100% Engir afgangar**





## Efnisyfirlit

71. Hefðbundin uppskrift úr norrænum/baltneskri matargerð – önnur lönd – samantekt
72. Hefðbundna uppskriftin úr norrænum/baltneskum matargerð – önnur lönd Finnsk matargerð - karelskt sætabrauð
73. Hefðbundna uppskriftin frá norrænum/baltneskum matargerð – önnur lönd: Noregur, Elkakjöt
74. Hefðbundna uppskriftin frá norrænum/baltneskum matargerð – önnur lönd: sænskar uppskriftir
75. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – önnur lönd: Grænland
76. Hefðbundin uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – önnur lönd: Færeyjar
77. Norræn/baltnesk matreiðslulist fagumhverfi
78. Endurskoðun á núverandi þekkingu, kunnáttu í matreiðslu, hæfni sem krafist er;
79. Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu Engar afgangar af matreiðslulist
80. Faglegt net fyrir enga afganga Norræna/baltneska matreiðslulistir Samantekt Niðurstaða Tilvísunarlisti Tenglar á gagnlegar heimildir Höfundar, þátttakendur

Mynd:  
Andaegg,, Canva

**100% Engir afgangar**



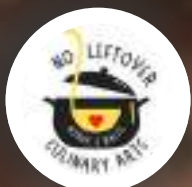
## Lýsing á verkefninu

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**  
**100% Engir afgangar**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train   
STARI ŽIV. KOMFORTASCHNISKI MAD. 03

Sfs



Mynd:  
Baltic Sorrel,, Canva

Vik  
VO VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

## Samstarfsaðilar verkefnisins

LAND	Samstarfsaðilar	VEFSÍÐA
LETTLAND	"HOTEL SCHOOL" Hótel viðskiptaháskóli	<a href="http://www.hotelschool.lv">www.hotelschool.lv</a>
LITHÁEN	Vilnius háskólinn	<a href="http://www.viko.lt">www.viko.lt</a>
EISTLAND	MITRA	<a href="http://www.mitra.ee">www.mitra.ee</a>
ÍSLAND	SKREF VIÐ SKRÁ RÁÐGANG	<a href="http://www.sfsradgjof.is">www.sfsradgjof.is</a>
DANMÖRK	Com&Train	<a href="http://www.comtrain.dk">www.comtrain.dk</a>

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start din kompetensrejise med os

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Eystrasalt, Canva

## Kynning

„Niðurstöðum verkefnisins NPAD-2022/10049 er ætlað að að kynna góðar leiðir til þess að nýta við kennslu og þjálfun innan matreiðslu geirans.

Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, auk þess að bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum í kennslu.

Í þessu verkefni er lögð áhersla á matarnýtingu, nýjar og gamlar aðferðir við matargerð ásamt því að skoða sem allra best hvernig hægt er að tryggja sjálfbærni í notun og meðferð matar.

Verkefnið er ætlað öllum þeim sem með einum eða öðrum hætti hafa áhuga á góðum og hollum matarvenjum en vilja um leið hafa í heiðri sögu, menningu og sérstöðu eigin lands.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL  
VIESNÍCU BIZNESU KOLEDŽA

com&train  
Start zije kompartmentuise med 03

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Eystrasalt, Saulkrasti, Canva

**100% ENGIN AFSTAF**

## Markmið handbókarinnar

„Norræn/Baltnesk matargerð á sér gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir og aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslan í sér gamlar hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútímataækni, nýjungar og stafræna væðingu ásamt því að forðast og eða í það minnsta að reyna að lágmarka sóun.

Við ætlum að efla hugmyndafræði NO LEFTOVER ekki aðeins á heimilis- og áhugamannastigi heldur einnig á fagstigi innan fullorðinsfræðslunnar. Samstarfsaðilar verkefnisins munu kynna aðferðir til að samþætta flotta og nútímalega hefðbundna norræna/baltneska matreiðslulist með tókum á NO LEFTOVER á öllum stigum matreiðslulistar á ítarlegan, skapandi, fræðandi og hvetjandi hátt. Verkefnaniðurstöðurnar fimm sem móta námskeiðið munu þjóna sem aðlaðandi efni, verkfæri til að aðstoða kennara við að auka ytri og innri hvatningu fullorðinna nemenda sinna við að beita meginreglum NO LEFTOVER í matreiðslulistum.

**100% engir afgangar**

**Norræn/baltneskur**

**virðisauki**

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



## Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum sem og væntanlegum árangri eftir lestur handbókarinnar

Aðalmarkhópur þessa námsefnis eru kennarar í fullorðinsfræðslu, sem starfa við kennslu og þjálfun innan matvælageirans á fag- og áhugamannastigi, sem og þeirra sem fást við kennslu og þjálfun vegna námskeiða þar sem áhugi er á matreiðslu, matarnýtingu, sjálfbærni og hollustu.

Einnig er hér leitatast við að kynna eldri matarhefðir frá samstarfslöndunum, í því augnamiði að viðhalda þeim og færa í nútímalegri búning sé þess óskað.

Verkefni sem hér eru kynnt og sýnt ættu að þykja áhugaverð út frá þessum hugmyndum.

**100% Engir afgangar**  
**Norræn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



# HVAÐ VEIST ÞÚ UM NORRÆNAR / EYSTRASALTSNESKAR MATREIÐSLUMENNINGU ?

- Hvaða ber vaxa á Íslandi?
- Vex línfræ í Danmörku?
- Borða Íslendingar Eystrasaltsspírur eins og Eystrasaltsbúar?
- Er bráðinn blettur (fita) dæmigerður fyrir öll Eystrasaltslönd, Ísland og Danmörk?
- Hvaða Norðurlönd og Eystrasaltslönd hafa kvassdrykk? o.s.frv.

HOTEL SCHOOL  
VIESNÍČU BIZNESA KOLEDŽA

Sfs  
Mitra

com&train ©  
Start die Kompetenzreise mit uns

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA



# NORRÆN-OG BALTISK MATARGERÐ

**Yfirlit og samantekt á hefðbundinni  
norrænni og eystrasaltneskum matargerð**

**Norðurlönd og Eystrasaltssvæðið- Baltikum löndin ná yfir Danmörku, Eistland, Finnland, Ísland, Lettland, Litháen, Noreg og Svíþjóð, auk sjálfstjórnarhéraðanna Grænlands, Álandseyja og Færeyja.**

**Sögulega hafa þessi lönd verið samtengd og haft samskipti sín á milli um aldir. Gagnkvæm viðskipti hafa verið afgerandi þáttur í að auðvelda þetta samspil.**

**Á undanförnum áratugum hafa Norðurlöndin og Eystrasaltslöndin elft samstarf og unnið saman að málum eins og hringlaga efnahagsmódelum, svæðisöryggi og stafrænni umbreytingu.  
(Norræna ráðherranefndin, 2020.)**

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049**

**100% engir afgangar**





# DANMÖRK



Nordplus

## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni norrænni - baltneskri matargerð

Dönski matargerð er heillandi blanda sem nær bæði yfir sælkerapætti Nýja norræna eldhússins sem og hefðbundinni staðbundinni matargerð.

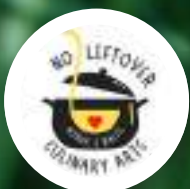
Danmörk er þekkt fyrir hágæða matvæla eins og beikon, bjór, mjólkurvörur, fisk og sjávarfang og smákökur. Danmörk er leiðandi þegar kemur að lífrænum matvælum þar sem mikil matvælaframleiðsla fer fram í náinni sáttt við náttúruna. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Með því að nota hefðbundnar hrávörur eins og kartöflur, rötargrænmeti, hvítkál ásamt staðbundnum jurtum og mörgum öðrum hefðbundnum mat, geta hæfileikaríkir matreiðslumenn í Danmörku skapað frábærar og eftirminnilegar bragðupplifanir. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Danmörk er - eins og hvert annað land - ekki eyland án áhrifa frá alþjóðlegum hefðum og straumum. Það ætti ekki að koma gestum á óvart að finna mikið úrval af þekktum alþjóðlegum réttum samhliða hefðbundinni danskri matargerð. Margir veitingastaðir bjóða upp á blöndu af hefðbundnum dönskum réttum og "innfluttum" réttum. Stundum verða þættir úr alþjóðlegri matargerð fluttir inn og tilraunir til að reyna að bæta hefðbundna rétti. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Þó að matararfurinn geti verið nokkuð stífur, eru danskir matreiðslumenn tilbúnir til að ögra og gera tilraunir með hefðbundna rétti, til þess að skapa nýja ívafi á klassískum réttum. (Baltic Sea Cuisine. 2024.)

**Norræn/baltneskur virðisauki**

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**

Mynd: Dill, Canva.



# EISTLAND



Eistnesk matargerð hefur þróast á grundvelli hefðbundinnar matreiðslu sem er fyrst og fremst ættuð úr dreyfbýli, sem síðar í kjölfar byggðarþróunar hefur borist til borga og bæja og stundum fengið alveg nýjar útfærslur. Ræktun matvæla innanlands er mikil en auðvitað árstíðarbundin, og segja má að það sé eitt af helstu einkennum eistneskar matarmenningar.. Mismunandi árstíðir koma greinilega fram á eistnesku matarborðinu. Fyrir utan ferska og léttari sumar- og haustrétti eru saltaðir, reyktir og unnir kjötréttir ríkjandi á matarborðinu á veturna og vorin. Vorið er árstíð fiskréttanna, sumarið er árstíð berjanna og haustið er tími sveppa- og villibráða. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

**100% Engir afgangar**

**Norræn/Baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni norrænni - baltneskri matargerð

Eistlendingar vilja vita hvaðan maturinn þeirra kemur. Af þessum sökum gefa margir glöggir borgarbúar sér tíma til að vinna akrana og njóta ávaxta vinnu sinnar allt árið. Þessi ástríða hefur veitt eistneskum veitingastöðum mikinn innblástur til að vera skapandi og nota staðbundið hráefni. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Svipað og í eistneskri menningu hefur staðbundinn bragðgóður matur fengið það góða strauma frá nágrannalöndum okkar. Hér finnur þú ummerki um skandinavískt, rússneskt og þýskt eldhús. (Baltic Sea Cuisine, 2024) Eistneskir matreiðslumenn, matvælafyrirtæki og smásalar hafa svipaðan skilning á eðli og framtíð eistneskrar matargerðar. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Brauð heita að minnsta kosti þremur mismunandi nöfnum á eistnesku – það er gott dæmi um það hversu alvarlega við lítum á brauðið. Svart rúgbrauð með þunnri stökkri skorpu er holl og mjög frumleg gjöf til að koma með heim frá ferðalaginu til Eistlands. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Grænmetis- og vegan-vænir “sælkeastaðir” spretta upp í stærri borgum Eistlands eins og sveppir eftir rigninguna og talandi um það – hefurðu prófað eistneskar kantarellur? (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Eistneskar ömmur eru sannarlega heimsmeistarar í sultugerð og kökubakstur. Viltu smakka það sjálfur? Jæja, komdu í heimsókn til okkar – t.d. á útímarkað þar sem þú getur fundið krukkur af sólberja-, bláberja- eða barþyrnisultu og súrsuðu grænmeti og prófaðu hið vinalega bakarí í miðbænum fyrir dúnkenndar kökur, mola og bökur. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Mynd: Steinselja, Canva.



# ÍSLAND

## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni

Íslenskur matur er þekktur fyrir ferskt hráefni og einstaka rétti. Matgæðingar um allan heim koma til eyjunnar til að prófa merka íslenska matargerð eins og reykt lambakjöt, " Hangikjöt", hertan þurrkaðan harðfisk, sviðasultu, gerjaðan hákarl og bragðgóða skyrjógúrt.

Hafir þú áhuga á gamalli og nýrri matargerð er auðvelt að finna efni á netinu um margt það sem er áhugavert að vita um hefðbundinn íslenskan mat, sögu hans og hvar hann er að finna í dag.

Matarmenning Íslendinga mun ekki valda vonbrigðum, og jafnvel hinir mestu matgræðingar munu finna eitthvað áhugavert.

Grunnstoðir íslenskrar matargerðar eru lambakjöt, mjólkurvörur og ferskur fiskur. Í langan tíma ræktuðu Íslendingar hvorki grænt grænmeti né ávexti.

Epli og appelsínur voru lúxusvörur sem eingöngu voru sendar til landsins á stórhátíðum eins og jólum.

Áður fyrr þurfti að geyma íslenskan mat á þann hátt að hann endist í langan tíma. Þetta þýddi að Íslendingar þurftu að verða skapandi. Þess vegna voru þróaðar leiðir til þess að gerja, reykja, salta og grafa mat. Allt sem hægt var að veiða, þurfti að vera hægt að geyma yfir langa og kalda vetra.

Matur var oft varðveittur inni í hlaupi sem leið til að halda því ætu.

**100% Engir afgangar**

**Norræn/baltneskur virðisauki**

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



# LETTLAND



## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni norrænni - baltneskri matargerð

Lettland býr yfir miklum matarhefðum, því landið er á krossgötum Evrópu og því hafa áhrif frá öðrum þjóðum borist frá austri og vestri í gegnum aldirnar. Lettnesk matargerð er áberandi árstíðabundin, vegna þess að við höfum fjórar árstíðir og hver þeirra býður upp á sérstakar vörur og bragðgóðar veitingar. Matseðillinn okkar býður upp á marga rétti úr skóginum, vötnum, engjum eða eigin garði - það er að finna í lógóinu "Lettnesk matargerð. (Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku celotājs“ (2014).

Skilningur á bragðgóðum og næringarríkum mat hefur breyst í gegnum tíðina. Hefðbundnar uppskriftir eru lagaðar til að minnka fitumagnið og gera uppbyggingu réttanna léttari. Veitingastaðir í Lettlandi bjóða upp á rétti sem bjóða upp á áhugaverða samsetningar matvæla frá sveitum Lettlands, engjum, skógum og vötnum, og varðveita þannig áberandi árstíðabundið hráefni sem er notað.

Lettar eru gestrisnir og þeir munu koma með gjafir þegar þeir koma í heimsókn og gefa þér alltaf til að taka með þér heim. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100%engir afgangar**

Mynd: Sölber, Canva

Merki „Lettnesk matargerð“ undirstrikar þá staði þar sem þú getur notið lettneskra rétta: t.d., Kartöflur með síld og kotasælu, Reykt kjöt og fiskur, Kartöflusalat, Kældar súpur, Súrasúpa, villisveppasósa, Grísapylsa, Hryggur með súrkáli, Lagskipt rúgbrauð, Gulrótarbollur. (Lauku celotājs, 2024).



LATVIEŠU VIRTUVE



# LETTLAND



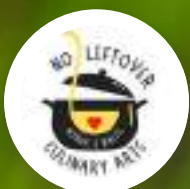
## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni norrænni - baltneskri matargerð

·Lettland er staðsett í norðausturhluta Evrópu. Veðurfar á landinu er nokkuð harðneskjulegt. Að meðaltali varir veturinn að minnsta kosti 100 daga á ári og meðalhitinn er undir núlli (Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs, n.d.). Það þýðir að tímabilið fyrir ræktun matvæla er frekar stutt, frá maí til september, og það sem eftir er ársins þarf að nota ýmsar aðferðir til að varðveita mat.

Fram undir lok 12. aldar var yfirráðasvæði Lettlands aðallega byggt af ýmsum Eystrasaltsættkvíslum (Zemītis o.fl., 2016). Eins og á öllu svæðinu var fólk að rækta t.d. rúg, hveiti, bygg, hafrar, hirsir og hamp; haldið búfé, t.d. kýr, hesta, svín, kindur og geitur; stundað veiðar og veiði, neytt villibráðar, fersk- og saltfisks og safnað berjum, hnetum og sveppum. Upphaflega var ræktun neytt með því að elda heilkorn og búa til graut; aðeins frá því á 10. öld, þegar handkvörn og brauðofnar komu fram á svæðinu, fóru menn að baka gerjuð bygg og rúgbrauð. Laukur, hvítlaukur og hvítt sinnep voru notaðir til að bragðbæta matinn. Eina sætuefnið sem var í boði var hunang; villiber og heslihnetur voru líklega vinsælustu eftirréttir. Hefðbundnir drykkir á þeim tíma voru meðal annars vatn, ferskur og gerjaður birkisafi og jurtate sem voru einnig notuð sem lyf (Pīgozne, 2022).

Lettnesk matargerð hefur áhrif frá bæði austri og vestri. Það er áberandi árstíðabundið með ríka áherslu á villtan mat. Vorið færir birkisafa, Sumarsólstöðurnar koma með kúmenfræost og bjór. Á haustin verða sveppaveiðar og trönuberjasöfnun þjóðarárátta. Veturinn er tími reykt kjöts og fisks, heitra súpa og beikonböku. Fyrir einfaldasta snarl, smyrðu bara hampsmjöri og hunangi á rúgbrauðssneið! (Baltic Sea Cuisine, 2024).

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



100% Engir afgangar

# LITHÁEN



## Yfirlit og samantekt á hefðbundinni norrænni - baltneskri matargerð

Þrátt fyrir að litháíska matargerðin hafi þróast og breyst í gegnum aldirnar, en matarvenjur íbúa í fortíðinni og nútíð tengdar náttúrunni og því góðgæti sem hún býður upp á. Á sumrin borða flestir Litháar heimaræktað grænmeti, ber sem safnað er í skógum og engjum og á haustin alla garðuppskeru, ávexti og sveppi; en á veturna og vorin eru hillur hlaðnar af ýmsum sultum, heimakreistum safa, marineruðum sveppum, gúrkum, tómötum og öðru grænmeti. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Til að kynnst þjóðlegri matargerð landsins, vertu viss um að smakka „zeppelins“, brúnt rúgbrauð, skyrost, kaldreykt beikon, védarai, kugelis, og reyktan fisk. Á sumrin eru Litháar hrifnir af mismunandi köldum súpum, sú vinsælasta er köld rófusúpa. Þetta er köld súpa úr súrmjólki, rauðrófum, gúrkum og harðsoðnum eggjum, mjög frískandi á heitum degi. Byflugnahunang er einnig mjög algengt í Litháen og er notað við framleiðslu á ýmsum matvælum og drykkjum. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Þótt Litháen sé lítið land er þar að finna mörg þjóðarbrot og þau halda í sin matarsérkenni. Sömu réttir eru útbúnir af húsmæðrum frá mismunandi svæðum landsins á nokkuð mismunandi hátt. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Litháísk matargerð er þekkt fyrir svarta rúgbrauðið, mikið úrval af kartöfluréttum, mjólkurvörum og reyktu kjöti. Litháar eru stoltir af gömlum hefðum af staðbundnum bjarna-, mjöð- og ávaxtavínviði. Jurtir og plöntur frá litháískum engjum ásamt villtum berjum og sveppum úr fornum skóglendi gera litháíska árstíðabundna rétti enn litríkari. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**



# MATREIÐSLULIST



Skilgreiningar: Theory Review

Ef hugtakið er sundurliðað þýðir hugtakið matreiðsla allt það sem tengist því að undirbúa og laga mat og list í þessu samhengi getur vísað í alls þess sem tengist hönnun, útfærslu og framreiðslu á mat. Svo, einfaldlega, vísa matreiðslulistir til listarinnar að undirbúa, elda, kynna og framreiða mat. Þetta getur verið í formi máltíða á veitingastað, en matreiðslulist getur átt við allar starfsgreinar sem fela í sér matarþjónustu. (Zuberbuehler, A., n/d).

Hefur þú einhvern tíma velt því fyrir þér hvers vegna matur er svona ómótstæðilegur? Reyndar er það sambland af þáttum sem örva öll skynfæri okkar! Sérhver þáttur, allt frá kynningunni á disknum til ilmsins, bragðsins og áferðarinnar í munni okkar, stuðlar að ánægju okkar með máltíð. Það er sannarlega merkilegt hvað mikið er lagt í að búa til einn rétt, finnst þér ekki? Í þeir sem starfa við matargerð bera ábyrgð á því að öll skynfæri séu fullnægð. (Zuberbuehler, A., n/d).

Fagmenntaður matreiðslumaður skilur mikilvægi þess að framreiða mat á aðlaðandi og girnilegan hátt. Þeir gefa sér tíma til að tryggja að rétturinn bragðist ekki bara vel, heldur líti líka út aðlaðandi og lyktn sé örvandi og tilkomumikil. Með því að nota öll tiltæk tæki leitast þeir við að skapa fullkomna matreiðsluupplifun með því að samræma þessa mikilvægu þætti.

## MATREIÐSLULISTARFERLIÐ

1. Hráefnisval & skipulagning uppskrifta
2. Matargerð: fagleg tækni og vinnuferli
3. Listin að framreiða: skapandi og skrautleg matarsviðsetning

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**

Mynd: Epiato, Canva.





# NORÐURLÖND OG EYSTRASALTSLÖNDIN



Skilgreiningar: Theory Review

**Norðurlöndin samanstanda af Danmörku, Noregi, Svíþjóð, Finnlandi og Íslandi, auk Færeyja, Grænlands og Álandseyja. (Norræna ráðið og Norræna ráðherranefndin, 2024).**

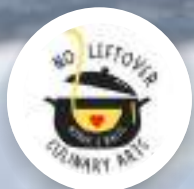
**Eystrasaltslöndin eru 3: Lettland, Litháen, Eistland.  
Norræn-baltnesk eða norræn/baltnesk matargerð**

Stundum, í þessu samhengi er talað um Skandinavíu, skagaskvæði í Norður-Evrópu sem þjónar sem landfræðilegur kjarni Norðurlandanna. Skandinavía er þó venjulega skilgreind með meira takmarkandi hætti og vísar fyrst og fremst til Noregs, Svíþjóðar og Danmerkur. (Zeidan, A., 2024)

**NB8 (Nordic - Baltic Eight) er óformlegt (óstofnanabundið) svæðisbundið samstarf sem nær yfir Danmörku, Eistland, Finnland, Ísland, Lettland, Litháen, Noreg og Svíþjóð. (Utanríkisráðuneyti Lýðveldisins Litháen, 2014, uppfært 2023).**

Samfélag Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna er eitt af þremur aðalsamfélögum í Norður-Evrópu: þetta eru Norðurlönd, Eystrasaltssvæði og Eystrasaltssvæði. Norðurlanda- og Eystrasaltssamfélagið er eitt af þremur helstu samfélögum í Norður-Evrópu: þetta eru Norðurlönd, Eystrasaltssvæði og Eystrasaltssvæði.

Mynd: Eystrasalt, Canva.



**Virðisauki Norðurlandanna og  
Eystrasaltsríkjanna  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049**

## MATARLEIFAR

Matarsóun er umtalsvert vandamál á heimsvísu, þar sem næstum þriðjungur af ætum mat er sóað á hverju ári um allan heim (Food and Agriculture Organisation, 2011).

Matarsóun á sér stað þegar ætu efni sem menn ætla að neyta er fargað vegna kaupaákvarðana neytenda eða ákvarðana smásala og veitenda matvælaþjónustu (Food and Agriculture Organisation, 2019).

Matarsóun hefur verulegar efnahagslegar, umhverfislegar og félagslegar afleiðingar (Roodhuyzen o.fl., 2017). Sameinuðu þjóðirnar hafa sett sjálfbæra þróunarmarkmið (SDG) 12.3, sem miðar að því að

**„helminga matarsóun á mann á heimsvísu á smásölu- og neytendastigi og draga úr matartapi meðfram framleiðslu- og aðfangakeðjum fyrir árið 2030“**

(Matvæla- og landbúnaðarstofnunin, 2019).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Þar að auki hefur færni og þekking notenda á meðhöndlun matvæla, og aðgengi og aðgengi að innviðaaðstöðu áhrif á hegðun sem myndast við matarúrgang.

Byggt á rannsóknum, reynslu og þekkingu, hefur Leftover Food Waste Generation Behavior (LFWGB) rammi verið þróaður. Ramminn tekur til hugmyndafræði sálfélagslegri, persónulegri ábyrgð. Þar er bent á mikilvægi þess að efla góða lífsstílsþætti þar sem reynt er að draga sem mest úr matarafgöngum heima fyrir. Að draga úr matarleifum verður að vera í forgangi ásamt máltíðaráætlun neytenda og færni til að undirbúa mat í inngripum og herferðum til að draga úr matarsóun heimilanna. (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

**Markmið okkar ætti að vera að endurnýta afganga í máltíðir, geyma afganga í réttum umbúðum og frysta matarafganga. Þetta eru mikilvægar afgangsstjórnunarvenjur sem geta haft gríðarlega mikil áhrif á hegðun sem tengist matarsóun.**

(Stancu o.fl., 2016; Zainal & Hassan, 2019) og tengjast efnahagslegt gildi matarsóunar (Cequea o.fl., 2021). (Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).



# ENGI AFGANGAR

Skilgreiningar: Theory Review

## Matarleifar

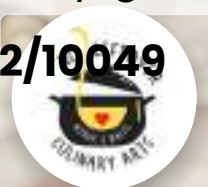
Matarleifar (hér eftir „afgangar“ í stuttu máli) eru taldir vera einn af kjarnaþáttum heimilismatarúrgangs (Aschemann-Witzel o.fl., 2019; Quested & Johnson, 2009; Silvennoinen o.fl., 2014; Williams o.fl., 2012; Zainal & Hassan, 2019). Afgangar eru matur sem er framleiddur í einni máltíð og verður síðan afgangur af þeirri máltíð (Andrews o.fl., 2018).

Afgangar eru m.a afgangur af áður tilbúnum máltíðum (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino o.fl., 2015) og umfram hráefni matvæla sem notuð voru við undirbúning máltíðar en voru ekki alfarið notuð við matargerð (Evans, 2011, 2012).

Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D. (2023) lítur á afganga sem mat sem er framleiddur eða keyptur í einni máltíð, verður afgangur eða afgangur af þeirri máltíð, sem felur í sér, a) tilbúinn, en ekki diskaðan mat, b) diskinn, en ekki borðaðan mat, c) hráefnisleifar d) taka matarafganga í burtu og e) afganga af matarpöntunum á netinu.

Nokkrar skilgreiningar hafa verið eignaðar matarleifum út frá virkni, umfangi og uppruna. Roe o.fl. (2020) skilgreinir afganga sem matvæli og hráefni í matvælum sem eru ónotuð eftir að máltíðir eru undirbúnar og fullbúnar. Á sama hátt er vísað til hvers kyns matarleifar sem einstaklingur hefði getað borðað sem afganga (Krishna & Hagen, 2019). Ef þessir afgangar eru ekki vistaðir og neyttir síðar verður hann að tegund matarsóunar (Liao o.fl., 2018). Með því að sameina ofangreindar tvær hugmyndir (Tucker & Farrelly, 2016, bls. 684), skilgreina afganga sem tilbúinn mat sem er „skilinn eftir ónotaður eða aðeins notaður að hluta og síðan fargað“. Sá hluti matarins sem framreiddur er sem er fargað er nefndur diskaúrgangur (Williams & Walton, 2011). Dolnicar o.fl. (2020) skilgreina diskaúrgang sem mat sem skilinn er eftir á diskum sem ekki er borðaður í lok máltíðar. Byggt á sömu hugmynd en greina frekar, Andrews o.fl. (2018) benti á hvers kyns óeinn hluta matar á diskum einstaklings og aukamat sem gerður var í máltíð með það fyrir augum að neyta síðar, en að lokum ekki borðað sem matarafgangur. Stundum eru matarafgangar sem neyttir eru utan heimilis fluttir heim í þar til gerðum umbúðum, oft nefndir „doggy bags“ (van Geffen o.fl., 2016) og síðan bera heimilin ábyrgð á meðhöndlun þeirra.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



# ENGIR AFGANGAR

## Skilgreiningar: Theory Review

Ferlið við að endurnýta afganga felur í sér að velja, flokka, geyma og umbreyta matvælum. Slíkt krefst endurnýtingar afganga samt tíma og vinnu í eldhúsinu (Cappellini, 2009). Cappellini og Parsons (2012) nefndu að það þyrfti oft mikinn tíma og fyrirhöfn að búa til alveg nýja máltíð með því að nota afganga af gömlum rétti.

Endurnýting afganga krefst mikils sveigjanleika í skipulagningu matseðla (Silvennoinen o.fl., 2014)

Skortur á tíma til að skipuleggja matarafganga kom fram sem hindrun í því að draga úr matarsóun (Kim o.fl., 2020). Í þessum aðstæðum geta heimilin fargað leifum þar sem það sparar tíma og fyrirhöfn við flokkun og upphitun afganga og sparar pláss við geymslu þeirra (Ang o.fl., 2021). (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Slæm meðhöndlun matvæla neytenda og skortur á þekkingu og færni í meðhöndlun matvæla leiðir þannig til aukins magns afgangar sem leiðir síðan til meiri matarsóunar. Önnur skýring á matarsóun er vanþekkingu á matarmagni og matarsmekk fjölskyldumeðlima. (Teng o.fl., 2021). Vanáætlun um stærð á matarskömmtum viðrist hafa umtalsverð áhrif á það magn af mat sem síðan verður eftir þegar máltíð er lokið og eykur matarsóun. (Haque o.fl., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Skortur á kunnáttu og þekkingu í eldhúsinu við að endurnýta máltíðarafgangar leiðir einnig til þess að umframmat er fleygt (Ilakovac o.fl., 2018; Romani o.fl., 2018) og er greint frá því sem hindrun í vegi fyrir minnkun matarsóunar (Kim o.fl., 2020).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



**100% Engir afgangar**

**100% ENGIR AFFARI**



# ENGIR AFGANGAR

Skilgreiningar: Theory Review  
**Fræðsluátak**

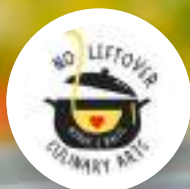
Fræðsluherferðir um ferskleika matvæla, fyrningardagsetningu og venjur við að endurnýta og breyta afgangum geta komið í veg fyrir og dregið úr sóun á afgangi (Principato o.fl., 2015).

Fræðsluáætlanir um betri stjórnun matvælanotkunar munu bæta getu til að endurnýta afganga (Savelli o.fl., 2020) og þjálfun neytenda í að nota afganga á öruggan hátt getur dregið úr magni matvæla sem sóað er á heimilum (Visschers o.fl., 2016).

Þekking á því hvernig hægt er að nýta afganga í mat sem og hvernig hægt er að geyma afganga mun geta haft veruleg áhrif á matarsóun. (Schmidt & Matthies, 2018) Hið sama gilfir um þekkingu í tengslum við dagsetningamerkingar (Portugal o.fl., 2020). Upplýsinga- og fræðsluherferðir um hvernig eigi að endurnýta matarafganga og gera þá girnilega sem mat síðar, gætu haft veruleg áhrif á matvælanýtingu og þannig dregið úr sóun. (Ang o.fl., 2021).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

**100% Engir afgangar**



Mynd: Zero waste, Canva.

**Norræn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-**  
**2022/10049**

# MATUR ÚR HÉRAÐI

Skilgreiningar: Theory Review



Nordplus

**"Notaðu staðbundinn mat"**

Support  
your  
local farmers

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049**



Mynd: Notaðu Local, Canva.

# MATUR ÚR HÉRAÐI

Nordplus



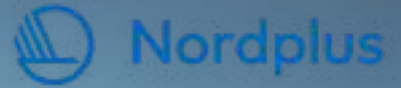
Skilgreiningar: Theory Review  
"Notaðu staðbundinn mat"

## Nokkur ráð til að hjálpa þér að elda staðbundið:

1. Farðu á bændamarkaði: Þannig geturðu hjálpað til við að styðja staðbundna framleiðendur, atvinnulífið á staðnum og hvetja til byggja upp og tryggja atvinnu á staðnum. Auk þess geturðu prófað vörur sem þú finnur kannski ekki í matvöruverslunum!
2. Athugaðu uppruna vöru: nú á dögum er matur oft fluttur hálfan heiminn svo hann geti verið fánlegur í hillum stórmarkaða allt árið um kring. En staðbundnar, árstíðabundnar vörur hafa tilhneigingu til að vera ferskari, með minna af aukefnum eða rotvarnarefnum og að velja þær er önnur leið til að styðja við hagkerfið á staðnum.
3. Skipuleggðu árstíðabundna matseðla: Finndu út hvað er í boði á hvaða á tímabili og skipuleggðu matseðla í kringum það. Þetta mun tryggja fjölbreytni í mataræði þínu allt árið og þýðir að þú notar ferskt og bragðgott afurð. Ef þú ert sérstaklega ævintýragjarn getur það verið uppspretta einstakra uppskrifta að borða ágengar, ekki innfæddar tegundir plantna og dýra á sama tíma og það hjálpar til við að koma jafnvægi á staðbundin vistkerfi.
4. Breyttu bakgarðinum þínum, gluggakistunni eða þakinu í eldhúsgarð: Sama hversu lítið pláss þú hefur, það er fullt af hlutum sem þú getur ræktað sjálfur ódýrt og auðveldlega. Jurtir eins og steinselja, mynta eða basilíka þurfa mjög lítið pláss til að vaxa og geta virkilega hjálpað til við að breyta réttunum þínum.
5. Notaðu minna unnin matvæli: keyptu ferskan mat af betri gæðum og notaðu hann síðan á skilvirkari hátt, minnkaðu matarsóun með því að spara afganga og skipuleggja máltíðir fram í tímann. Þetta sparar peninga á sama tíma og það styður skilvirkari nýtingu auðlinda. (The SDG Fund. (n.d.))

**100% Engir afgangar**

# SJÁLFBÆRNI



## Skilgreiningar: Theory Review Sjálfbærni

Til að hjálpa til við að skilja hugtakið "sjálfbærni" er hægt að kíkja á skilgreiningar eins og þessar:

Ef við notum Oxford orðabókina þá er að finna eitthvað þessu líkt "

„Forðast eyðingu náttúruauðlinda til að viðhalda vistfræðilegu jafnvægi“ (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>)

Þó til að skilja hugtökin á víðtækari og hagnýtari hátt miðað við nútíma staðla, má snúa sér að algengustu skilgreiningunni á sjálfbærni eins og hvernig SP árið 1987 skilgreindu í skýrslu Brundtland-nefndarinnar

„Okkar sameiginleg framtíð“ sem „að mæta þörf nútímans án þess að skerða getu komandi kynslóða til að mæta eigin þörfum“ (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>)

Í dag eru næstum 140 þróunarlönd í heiminum sem leita leiða til að mæta þróunarþörfum sínum, en með vaxandi ógn loftslagsbreytinga, verður þetta markmið sífellt erfiðarar.

Vinna þarf ápreifanlega að því að tryggja að þróun í dag hafi ekki neikvæð áhrif á komandi kynslóðir. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>)

Þannig er mest áberandi munurinn á fyrrnefndu og síðari skilgreiningunni sá að þótt hægt sé að beita þeirri fyrrnefndu almennt, er sú síðarnefnda studd af fjölda aðgerða um hvernig væri hægt að ná fram settum markmiðum um sjálfbærni.

Norræn/baltneskur  
Verkefnakenni:  
2022/10049

virðisauki  
NPAD-

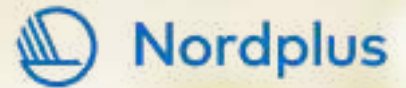
**100% Engir afgangar**





# Skilgreiningar: Theory Review

## Sjálfbært matreiðslukerfi



Sjálfbært matargerðarkerfi þarf að „geta sýnt fram á að það geti hámarkað framleiðslu og neyslu matvæla án þess að skerða stofn náttúrufjármagns og vistkerfapjónustu“ [1], bls. 12]. Því er markmið sjálfbærs matreiðslukerfis að draga úr notkun óendurnýjanlegra auðlinda og tryggja að nýting endurnýjanlegra auðlinda taki mið af endurnýjunargetu þeirra. Í sjálfbæru matreiðslukerfi er reynt að draga úr úrgangi og mengun og skílt ætti ekki að fara yfir þröskuld endurnýjunargetu kerfisins [4].

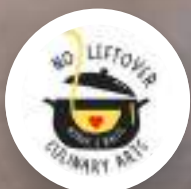
Hins vegar ætti sjálfbært matargerðarkerfi einnig að vera félagslega réttlátt með því að tryggja matar- og næringaröryggi fyrir alla [Sage C (2012) Umhverfi og matur. Routledge, London].

Hugmyndin um sjálfbært matargerðarkerfi er kerfisbundið og þar er reynt að huga að allri keðju efnisflæðis og mannlegrar starfsemi meðfram virðiskeðjunni matvæla, þar með talið stigum framleiðslu, vinnslu og þökkunar, flutnings og dreifingar (heildsölu og smásölu), sölu, undirbúningur og eldamennsku (gestrisni og matarþjónusta, svo sem veitingastaðir, veitingar o.fl.), neysla vörunnar og loks förgun úrgangs.

Þetta heildaræna kerfi sýnir tengslin milli matvælaneyslu og aðfangakeðja, virðiskeðja og vistfræðilegra þátta [4]. Kerfin eru mjög flókin og mikilvægt er að hafa í huga að matreiðslukerfi er undirkerfi hins stærra kerfis samfélagsins en einnig náttúrukerfisins. (Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G., 2023).

Norræn/baltneskur virðisauki

Verkefna-kenni: NPAD-  
2022/10049



**100% Engir afgangar**

Mynd: Svart ertublóm, Canva.

## Skilgreiningar: Theory Review

# Sjálfbær matreiðsla

„Sjálfbærni“ vísar til þess að mæta núverandi þörfum án þess að skaða eða skerða getu komandi kynslóðar til að mæta eigin þörfum. Þegar hugtakið „sjálfbærni“ er beitt í matreiðslu tekur það til allra þátta matargerðar. Sjálfbær matreiðsla felur í sér meðvitund um hvernig maturinn sem við borðum berst frá bæjunum inn í eldhúsin okkar. Það felur í sér forgangs röðun:

- Matvælauppspretta
- Næringarsjónarmið
- Mataræði og skipulag
- Undirbúningsaðferðir
- Minnkun úrgangs

### „Sjálfbær kokkur“

leitast við að velja mat sem mun hafa jákvæð áhrif á heilsu manna og umhverfið. Þegar það er gert er stutt við heilbrigði og aðgengi náttúruauðlinda fyrir komandi kynslóðir. Sjálfbær matreiðsla leggur áherslu á að velja næringarríkan mat á viðráðanlegu verði og nota hollar matreiðsluaðferðir á sama tíma og reynt er að lágmarka matarsóun. (Maricopa Community Colleges. (n.d.)

Norræn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: aaron007 frá Getty Images

## 100% Engir afgangar



# Hefðbundnar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð - yfirlit

Hér á eftir er að finna 10 hefðbundnar uppskriftir frá Norðurlöndunum / Eystrasaltslöndunum (Norrænu-Eystrasaltsríkjunum) þar á meðal frá Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen og að auki fimm uppskriftunum frá öðrum Norðurlöndum.

Í fyrsta lagi gera höfundar bókarinnar ráð fyrir því á grundvelli greiningar að ekki sé almenn þekking á milli samstarfslandanna, þrátt fyrir að löndin séu ekki langt frá hvort öðru og séu sögulega tengd og eigi margt sameiginlegt í menningu, hefðum og matargerð.

Uppskriftum er ekki stillt upp á dæmigerðan hátt fyrir matreiðslubókina, þar sem minni áhersla er lögð á magn og mataraðferðir en meiri áhersla er lögð á kynningu á matnum sem slíkum og hvað hráefni þarf að nota í hvern disk fyrir sig.

Hver uppskrift byggir á aðalhráefninu sem notað er og möguleikum til að nota mismunandi hefðbundnar uppskriftir fyrir 100% neyslu vörunnar án afganga.

Sumar hugmyndanna frá öðrum Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjunum hvetja vonandi til nýsköpunar og þess að prófa sig áfram. Eins vonum við að þessi kynning á matreiðslu þessa samstarfsþjóða verði til þess að daga úr matarsóun.

Af yfirferð yfir valdar uppskriftir - flóknari eða einfaldari, er boðskapur uppskriftanna að minna á hefðbundið hollt hráefni, algenga hluti sem og sýna fram á það sem samstarfsaðilar eiga sameigilegt og eins það sem aðgreinir okkur í hefðbundinni matargerð.

Norræn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% Engir afgangar**

Mynd: Milk, Canva.





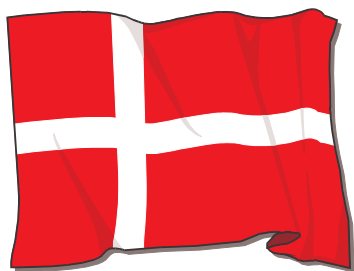
# HEFÐBUNDIN DÖNSK MATARGERÐ

Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð





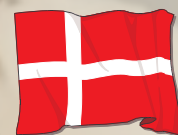
# DANMÖRK



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Íbúafjöldi: 5.965.990 (2024, Danmörk tölfræði)  
Höfuðborg: Kaupmannahafnarsvæði: Danmörk er land í Norður-Evrópu milli Norðursjóar og Eystrasalts. Landið er samtals 42.920 km<sup>2</sup> að flatarmáli (worlddata.com) Náttúra: Danska landslagið er að mestu flatt. Það er margs konar skógur, hæðir og mýrar. Danska strandlínan er sú 16. lengsta í heimi og teygir hún sig samtals 7.314 kílómetra.

# DANMÖRK



## Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Hinar hefðbundnu dönsku matreiðslulistir sýna ríkan landbúnaðar- og sjávararfleifð með einfaldleika og sterkum bragði. Dönsk matargerð byggir á staðbundnum árstíðabundnum vörum eins og mjólkurvörum, rötargrænmeti og sjávarfangi, sem undirstrikar ferskleika og hreinleika náttúruauðlinda Danmerkur. Áhersla á staðbundnar uppsprettur tryggir hágæða framleiðslu og sjálfbæra matreiðsluhætti, þar á meðal lífræna ræktun, ábyrgar fiskveiðar og lágmarks matarsóun (Hansen o.fl., 2018).

Svínakjötsréttir eins og "flæskesteg" eru í öndvegi þegar kemur að því að skapa hátíðarstemmingu eins og á jólum. Hefðbundnir réttir eins og sýrð og súrsuð síld, sem er nauðsynlegt hafa aðgang að yfir langa vetrarmánuðina, og er hún veiðveitt og bragðbætt og notast við gamlar aðferðir tengdar súrsun, söltun og reykingu. Þessar aðferðir lengja ekki aðeins geymsluþol matarins heldur bæta einnig við bragðið og eiga þannig stóran þátt í matreiðsluarfleifðinni.

Bakarívörur njóta mikillar virðingar í dönskum eldhúsum. Hefðbundið smørrebrød er byggt á "rugbrød", þétu rúgbrauði, en danskt bakkelsi, sem er þekkt fyrir léttu mola og smjörfyllingu, er búið til úr vel unnum hveiti og höfrum. Fyllingar eins og ávextir, rjómakrem og marsipan bæta bragði og sætleika við þessar kökur og leika við bragðlaukana.

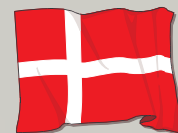
**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**



# DANMÖRK

## Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð



Danskar matreiðsluhefðir eru samofnar menningarlegum takti þjóðarinnar og marka árstíðabundnar breytingar og hátíðleg tækifæri með ákveðnum réttum. Þessi tengsl viðhalda samfélagsanda og fjölskylduböndum, sérstaklega á hátíðartímum eins og jólum, þegar matur eins og steikt önd og ris-allemande er borinn fram.

Í samtímaumhverfi, sérstaklega í borgum eins og Kaupmannahöfn, er hefðbundin dönsk matargerð varðveitt og endurhönnuð með nútímataækni. Þetta samspil eldri og nýrrar reynslu og þekkingar, tryggir að dönsk matreiðslulist hedur áfram að vera lifandi, þar sem hún varðveitir arfleifð á sama tíma og hvetur til nýsköpunar.

Til dæmis er hefðbundið smørrebrød nú borið fram á skapandi hátt með mismunandi brauði og áleggi, sem heldur danskri matargerð lifandi.

Einfaldleiki hráefnis í danskri matargerð endurspeglar menningu þjóðarinnar. Þetta jafnvægi milli hefðar og nútímans gerir danska matreiðslulist heillandi og er gott dæmi um það hvernig alþjóðleg þekking og staðbundin kunnátta getur þróast skemmtielga saman. Aðdráttarafl danskrar matargerðar á heimsvísu er áberandi í vinsældum rétta eins og smørrebrød og dönsku bakkelsi en útfærslur á þessum réttum er að finna víðsvegar um heiminn.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



**100% Engir afgangar**

# Samlokur



1. rúgbrauð
2. Smjör
3. Skreytingar eins og gúrkusneiðar, remúlaði eða hráa laukhringa
4. Ýmsar samsetningar af áleggi eins og súrsíld, rækjur, roastbeef, lifrarpaté eða danskur ostur

Smørrebrød (dansk samloka) með ýmsu áleggi



1. rúgbrauð



2. Smjör



Ýmsar samsetningar eins og súrsíld, rækjur, roastbeef, lifrarpaté eða danskur ostur



4.

Skreytingar eins og gúrkusneiðar, remúlaði eða endurnýja laukhringi



3.



# Kjötbollur



Frikadeller med kartöflum og rjómalöguðu sauce og leskali

1. Svínakjöt & nautakjöt
2. Laukur
3. Egg
4. Mjólk
5. Brauðmylsna
6. Salt & pipar

Laukur

2.

Salt & pipar

6.

Svínakjöt & nautakjöt

1.

Brauðmylsna

5.

Egg

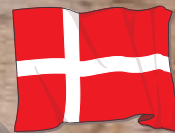
3.

Mjólk

4.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# Steikt svínakjöt



1. Steikt svínakjöt
2. Salt & pipar
3. Lárviðarlauf eða negull
4. Rauðkál
5. Kartöflur
6. Sósa

Svínasteik

1.

Salt & pipar

2.

Rauðkál

Lárviðarlauf & negull

4.

Kartöflur

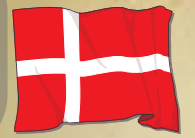
5.

Sósa

6.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðli

# Rauðgrautur með rjóma



Rauð ber

1. Rauð ber, jarðarber, hindber og rauð rifsber
  2. Vatn
  3. Sykur
  4. Vanillustöng
  5. Kartöflusterkja
  6. Rjómi
- Borið fram kalt

1.

Vatn

2.

3.

Sykur

4.

Rjómi

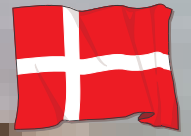
6.

Kartöflusterkja

5.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Stegt Flæsk Þjóðarréttur Danmerkur



1. Svínakjöt
2. Hveiti
3. Mjólk
4. Smjör
5. Steinselja smátt skorin
6. Salt & pipar
7. Kartöflur

Svínakjöt í sneið

1.

Hveiti

2.

Smjör

4.

Mjólk

3.

Salt & pipar

6.

Steinselja smátt skorin

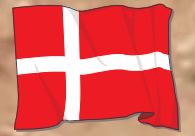
5.

Kartöflur

7.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Lifrarpaté



1. Svínalifur & ferskt svínafeiti
2. Smjör
3. Hveiti
4. Þeyttur rjómi
5. Egg
6. Salt & pipar

Svínalifur & ferskt svínafeiti

1.

Smjör

2.

4.

Þeyttur rjómi

Hveiti

3.

Salt & pipar

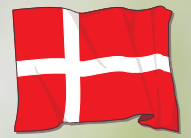
6.

5.

Egg

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Síld



1. Fersk síldarflök
2. Salt & pipar
3. Gróft rúgmjöl
4. Smjör til steikingar
5. Okreistar sítrónur
6. Eplasafi edik
7. Carlsberg Nordic Golden Brew
8. Sykur
9. Rauðlaukur
10. Vor laukur

Fersk síldarflök

1.

Smjör

4.

Eplasafi edik

6.

Sykur

8.

Gróft rúgmjöl

3.

Salt & pipar

2.

Sítrónur

5.

Bjór

7.

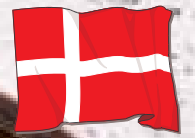
Vor laukur

10.

Rauðlaukur

9.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili



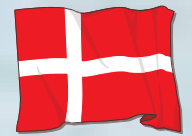
# Tartlettur

1. Hæna eða kjúklingur
2. Vatn
3. Laukur
4. Gulrætur
5. Blaðlaukur
6. lárviðarlauf
7. Salt & pipar
8. Dós af hvítum aspás
9. Smjör
10. Hveiti
11. Peyttur rjómi
12. Tartalettur



100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# Krebinettur



1. Hakkað kálfakjöt og svínakjöt
2. Salt & pipar
3. Egg
4. Brauðmylsna
5. Smjör
6. Olía

Hakkað kálfakjöt og svínakjöt

Salt & pipar

3.  
Egg

2.

4.  
Brauðmylsna

5.  
Smjör

6.  
Olía

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili



# Eplasósa



1. Sneiðar af léttisöltuðu svínakjöti skornar í 1/2 cm þykkt
2. Smjör til steikingar
3. Laukur
4. Cox appelsínu epli
5. Sýkt
6. Tímían lauf
7. Salt & pipar
8. Eplasafi edik

## Sneiðar af svínakjöti

1.

3.

Laukur

Salt & pipar

7.

2.

Smjör

6.

Tímían lauf

4.

Cox oragne epli

8.

Eplasafi edik

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili



# HEFÐBUNDIN EISTNESK MATARGERÐ

Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð





## EISTLAND



### HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 45.339 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: yfir 47% Strandlína:

3.794 km að lengd Vötn: yfir 1.500

Ár: yfir 7.000 Íbúar: 1.319.041

milljónir (2024) Höfuðborg:

Tallinn



Nordplus

# EISTLAND



## Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Eistland er landbúnaðarland. Hefðbundin matargerð tekur því mið af landbúnaði og bændasamfélaginu og samanstendur af kjöti, innmat, mjólk, fiski, morgunkorni og hveitiafurðum. Eistneskar matarvenjur hafa í gegnum tíðina verið nátengdar árstíðum.

Fyrsti rétturinn í hefðbundinni eistneskri matargerð byggir á köldum réttum — úrvali af súrum gúrkum, kjöti og pylsum borið fram með kartöflusalati (kartulisalat) eða rosolje. Það er ómögulegt að ímynda sér matarboð án hefðbundins eistnesks snarl sem yfirleitt er kalt. Lítil bakkelsi sem kallast "pirukad" eru fyllt með kjöti, hvítkáli, gulrótum, hrísgrjónum og annarri fyllingu eða blöndu eru einnig vinsælar og eru oft bornar fram með káli.

Síld er algeng meðal fisks sem hluti af eistneska kalda borðinu. Reyktur eða marineraður áll, krabbaréttir og innfluttir krabbar og rækjur teljast kræsingar. Einn af þjóðarréttum Eistlands er "räim" (dvergsíld frá Eystrasalti) ásamt skreið. Flundra, karfi og geirfugl eru líka vinsælar.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

Mynd: Pearl Barley, Canva.





# EISTNESK MATARGERÐ

Sérstök samloka sem kallast **kiluvõileib** er orðin hefðbundinn réttur.

Þessi samloka samanstendur af hefðbundinni rúgbrauðssamlöku með þunnu lagi af smjöri og lagi af vürtsikilu (sýrðum Eystrasaltssprungum) sem álegg. Soðnar eggjasneiðar og matarjurtir eru valfrjálst aukaálegg.

Eistlendingar gefa súpum mikilvægan sess. Í töflubók Eistlendinga eru meira en 200 súpur með alls kyns ívafi. Áhugaverð tækni til að búa til súpur í Eistlandi. Í u.þ.b 80% eistneskra súpa er notast við mjólk. Fyrst er innihald súpunnar soðið í vatni, flutt á þönnu með mjólk og soðið hratt. Slíkar súpur eru fremur óvenjulegar og furðu bragðgóðar.

Ekki eru mjólkursúpur unnar úr grænmeti, kartöflum og reyktu kjöti.

Auk súpa er hafragrautur vinsæll í Eistlandi. Eistneskur hafragrautur er gerður samkvæmt hefð úr nokkrum mismunandi korntegundum í einu. Einn slíkur grautur getur innihaldið tvær til fimm tegundir af korni. Oft er korngrænmetissamsetning og einfaldlega grænmeti. Slíkur hafragrautur hefur sameiginlegt nafn pudder. Einfaldasta samsetningin af bókhveiti og haframjöli er „tangyupude“, kartöflur með perlubyggi eru „multi-player“ og flókin samsetning fimm þátta er kölluð „kama“.

Allur grautur soðinn og hans er neytt með mjólk.

**Norræn/baltneskur virðisauki Ver  
2022/10049**

Mynd: Peaksena32 frá Getty Images Pro, Canva

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**



# EISTNESK MATARGERÐ



Súpur má gjarna borða á undan aðalrétti en einnig með aðalrétt og þá er er kjöt uppisaðan í súpunni sem síðan er bragðbætt með ýmsu eins og kjúklingakrafti í bland við fjölbreytt grænmeti. Súpur er einnig blandað saman við sýrðan rjóma. Ertusúpa er vinsæll eistneskur réttur. Einstakt form eistneskrar súpu er leivasupp (brauðsúpa), sem er tegund af sætri súpu sem er gerð úr svörtu brauði og eplum, venjulega borin fram með sýrðum rjóma eða þeyttum rjóma, oft kryddað með kanil og sykri.

Dæmigerðasti maturinn fyrir aðalréttinn í Eistlandi hefur verið svínakjöt, fiskur, kartöflur, rúgbrauð og mjólkurvörur. Blóðpylsa (verivorst), steikt gæs (jöluhani), sepik brauð, höfuðostur (sült), súrkál (hapukapsas) með ofnsteiktum kartöflum og glögg (höögvein eða glögi) hafa verið hluti af hefðbundnum eistneskum matseðli sem nú á dögum eru aðallega jólasérréttir. Dæmigerð jólagjafir hafa líka verið epli, mandarínur, piparkökur, súrsuð grasker (körvitsasalat) og lingonsulta.

Eistnesk matargerð er ekki rík af eftirréttum. Sérstakir eftirréttir eru meðal annars kissell, kohuke (ostasnakk) og kama. Aðrir algengir eistneskir eftirréttir eru mannavahnt (krem úr semolina og safa eða ávöxtum), kohupiimakreem (rjómalagað skyr), kompott (compott) og marsipan (marsipan). Rabarbarabökur eru líka í uppáhaldi.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakvæði  
2022/10049**

Mynd: Peas. Sudhakar Bisen frá Getty Images, Canva

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðli**





Nordplus

# EISTNESK MATARGERÐ



Annar vinsæll eftirréttur er kringel (kringle), sætt gerbrauð oft bragðbætt með kardimommum. Pönnukökur (pannkook, fleirtölu pannkoogid) eru einnig hefðbundnar, algengar og vinsælar. Þær eru steiktar og eru venjulega með sætum fyllingum en þær geta líka verið bragðmiklar. Vastlakukkel, kardimommukryddaðir brauðsnúðar með þeyttum rjóma er hefðbundin eistnesk sæt rúlla, sérstaklega vinsæl á hátíðum eins og "vastlapäev".

Hefðbundinn vinsæli drykkurinn er kallaður "kali", svipaður kvass, hefur aftur orðið vinsælli. Mjöður (mödu), sá drykkur sem var vinsælastur til forna, er nánast horfinn. Birkisafi (kasemahl) drykkir eru líka mjög vinsælir.

Nú á dögum er staðbundinn bjór vinsælastur til drykkar með mat. Af óáfengum drykkjum má helst nefa safa eða einfaldlega vatn. Tvö af elstu brugghúsum Eistlands eru

A.Le Coq, stofnað árið 1807, og Saku Brewery, stofnað árið 1820. Vín er næst mest drukkið af áfengum drykkjum, en neysla þess í lítrum er í skugganum af bjórneyslu sem er um það bil 5 sinnum meira en neysla á víni eða neysla alls brennivíns. Það eru líka framleidd eistnesk ávaxtavín úr eplum eða mismunandi berjum. Eistar eru líka stoltir af vodka sínum og öðru brennivíni, eins og jurtaíkjörnum Vana Tallinn.

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

**Norraen/baltneskur virðisauki Verkefnake  
2022/10049**

Mynd: Pearl Barley, Canva.



# EISTNESK MATARGERÐ



Mjólk (piim) er mikið drukkin af börnum jafnt sem fullorðnum. Aðrar mjólkurvörur fyrir utan mjólk eru kefir og einnig hapupiim (súrmjólk) og pett, sem eru afbrigði af súrmjólk.

Yfir vetrarmánuðina er sulta, sykur og súrar gúrkur bornar á borð. Áður fyrr, þegar hagkerfið var að mestu leyti landbúnaðar, var söfnun og varðveisla ávaxta, sveppa og grænmetis fyrir veturinn nauðsynleg. Í dag er söfnun og varðveisla sjaldgæfari vegna þess að nánast allt er hægt að kaupa í verslunum, en matargerð fyrir veturinn er enn mjög vinsæl í sveitinni og heldur áfram sjarma sínum fyrir marga, öfugt við markaðsvæðingu matarvenja.

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

**Norræn/baltneskur virðisauki V  
2022/10049**

Mynd: Rauðrófur. LOVE\_LIFE frá Getty Images  
Signature, Canva.



Mynd: Pearl Barley, Canva.



# Graskerssúpa



## Hráefni

1. Grasker
2. Graskersfræ
3. Steinselja

Grasker



1.

Graskersfræ



3.

Graskerasúpa með steinselju

2.



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

100% Engir afgangar matseðill



# Vilt hvítlaukssalat

## Hráefni

1. Ramson - 200 g
2. Agúrka - 1 stk.
3. Kjúklingaegg - 3 stk.
4. Grænn laukur - 50 g
5. Salt - eftir smekk
6. Svartur pipar - eftir smekk
7. Majónes - 2 msk.

Majónesi



Agúrka



2.



100% Engir afgangar  
matseðill



# Grænkál

## Hráefni

1. Svínakjöt (kvoða) - 400 g
2. Súrkál - 800 g
3. Perlubýgg - 0,75 bollar.
4. Beikon - 100 g
5. Laukur - 1 stk.
6. Lárviðarlauf - 2 stk.
7. Svartur piparkorn - 6-7 stk.
8. Kúmen (eftir smekk)
9. Sykur - 1 tsk.
10. Salt (eftir smekk)
11. Olía til að steikja svínakjöt og lauk.



Blóðpylsa



1.



3.

Súrkál



2.

4.

100% Engir afgangar matseðill

# Ertu súpa

## Hráefni

1. Svínakjöt
2. Reykt pylsa
3. Kartöflur
4. Gulrót
5. Laukur
6. Smjör
7. Dill

Gulrót, kartöflur

Laukur

Smjör

purkaðar baunir

Kjöt (nautakjöt eða svínakjöt)

Dill



100% Engir afgangar  
matseðill



# Kartöflusalat

## Hráefni

1. Saxaðar soðnar kartöflur
2. Pæklað dill súrum gúrkum eða agúrka
3. Grænar baunir
4. Egg
5. Hægeldaður soðinn kjúklingur, bologna pylsa eða skinka
6. Salt og pipar
7. Majónes og sýrður rjómi

Saxaðar soðnar kartöflur



1.

Majónes og sýrður rjómi



5.

Pækluð agúrka / Grænar baunir



Egg

3.



4.

Hægelduð pylsa



100% Engir afgangar  
matseðill



# Kjöt með bókhveiti

## Hráefni

1. Bókhveiti - 250 g
2. Kjöt (nautakjöt eða svínakjöt) - 250 g
3. Gulrætur - 1 stk.
4. Laukur - 1 stk.
5. Jurtaolía - 3 msk.
6. Krydd
7. Salt



Bókhveiti



100% Engir afgangar  
matseðill

# Soljanka súpa

## Hráefni

3 stórir laukar (350-400 g)  
4 matskeiðar af olíu  
1 dl af heitu vatni  
100 g af óblandaðri tómatauki  
1 l af heitu nautasoði  
3 lárviðarlauf  
10 korn af svörtum pipar  
2-3 súrum gúrkum  
250 g kjötkenndar  
varnar/pylsur  
300 g kjötmikil hálfreykt pylsa  
sýrður rjómi

Nautakjötssod



1.



Lárviðarlauf

5.



Laukur

3.



Þæklud agúrka

2.



Sýrður rjómi

7.

6.



Vínar/pylsa



Olía

8.



vath, tómatauk

# Marsipan Hráefni



Sykur

**Möndlu - 1 glas  
- 1 glas Vatn -  $\frac{1}{3}$  ml  
Möndlukjarni - 3  
dropar**



1.

Vatn



2.

Möndlu

3.



Möndlukjarna



4.

4.

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**



# Samloka með brisling



## Hráefni

1. Kryddaður brislingur
2. Soðin egg
3. Grænn laukur
4. Svart brauð
5. Smjör

Kryddaður brislingur

1.

Egg

2.

Grænn laukur

3.

Svart brauð

4.

4.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

100% Engir afgangar matseðill



# Blóðpylsur

## Hráefni

1. Bygg
2. Svínakjöt
3. Laukur
4. Salt og pipar
5. Blóð
6. Svíngirni

Svíngirni

3.

Bygg

1.

5.

2.

Blóð

Salt - Svartur pipar

4.





**HEFÐBUNDIN**

---

# ÍSLENSK MATARGERÐ

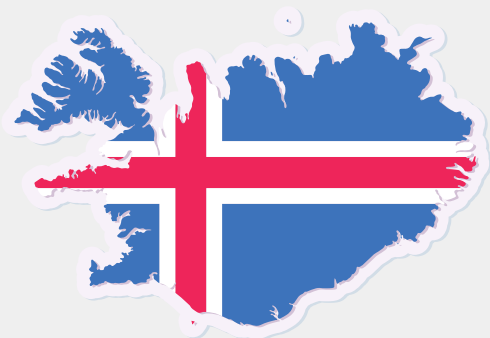
Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð

---





# ÍSLAND



## HELSTU STAÐREYNDIR:

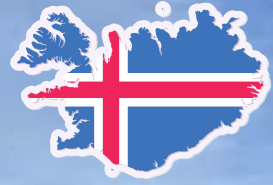
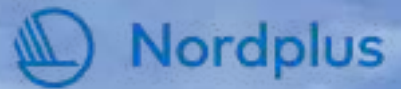
Landsvæði 103.000 km<sup>2</sup> Skógar svæði: um 2 %  
Strandlína: 6.542,4 km að lengd  
Vötn: 40 á bilinu 2,5 - 10 km<sup>2</sup>  
Ár: yfir 55 ár, lengst er Þjórsá.

Íbúaföldi: 383.726 þúsund (2024)

Höfuðborg: Reykjavík

# ÍSLAND

## Hefðbundinn íslenskur matur



**Ísland**, þekkt sem land elds og íss, er land fullt af stórkostlegri náttúrufegurð, aldargammali sögu og menningu ásamt einstöku áhugaverðu landslagi. Allt frá öflugum hverum, virka eldstöðva til stórkostlegra jökla býður Ísland upp á fjölbreytta upplifun fyrir gesti.

Hinn líflega höfuðborg Reykjavík er miðstöð menningar, lista og sögu, en landsbyggðin laðar fram sérkennilægar blendnar og tilfinningar og ógleymanlega upplifun með fjölbreyttu, stórbrotnu landslagi og viðfemu útsýni. Þetta órtrúlega en um margt harðbýla og lengi vel einangraða land, er ramminn að íslenskri matargerðarlist eins og hún þekktist í dag.

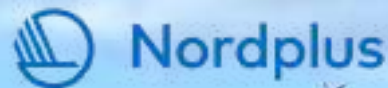


**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

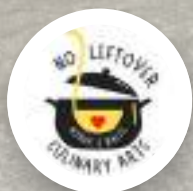
Mynd: Skref fyrir skref.

# ÍSLAND

Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni/baltneskri matargerð



1. Íslensk kjötsúpa
2. Plokkfiskur
3. Fiskibollur
4. Lambalæri
5. Rúgbrauð
6. Steiktur fiskur
7. Rabbabarasulta
8. Sviðasulta
9. Saltkjöt og baunir
10. Lambakæfa



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.

# ÍSLENSK MATARGERÐ



Íslensk matargerð er þekkt fyrir einstaka og hefðbundna rétti sem hafa notið sín í kynslóðir. Sem eyja í miðju Atlandshafi var ekki um mikla "erlenda" strauma að ræða hér áður fyrr og einkenndist íslenskt eldhús því fyrst og fremst af því hvað annarsveggar væri hægt að vinna og nota úr okkar náttúru sem og þeirri matreiðslupekkingu sem fólk hafi flutt með sér frá öldum til alda.

Frá elstu tímum hefur verið unnið með "engum matarafgangum" á Íslandi og það einfaldlega tengist þeirri staðreynd að fátækt barnmargt fólk þyrfti að nýta hvern bita sem til var. Þegar hungrið svarf að, var reynt að éta skó. Sem reyndar voru unnir úr lambaskinni og fiskroði. Margir réttir hafa elst vel með þjóðinni og helst ber að nefna plokkfisk, unnin úr fiskafgöngum og síðan kjötsúpuna sem byggir á kjöti og næstum öllu tiltæku grænmeti en hér á landi varð ekki nein almenn grænmetisræktun fyrr en seint á 18 öld og þá með tilkomu kartöflunnar.

Einn vinsælasti og þjóðlegasti réttur er hangikjötið, sem er reykt lambakjöt oft borið fram með kartöflum, baunum, rauðkáli og rjómahvítri sósu.

Fyrir þá sem hafa áhuga á einhverju smá sætu, væri gaman að prófa Kleinar, tegund af íslensku steiktu sætabrauði.

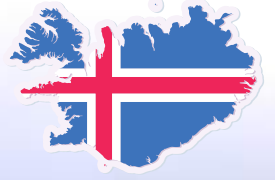
Íslenskur matur felur einnig í sér náttúruauðlindir landsins, með réttum úr ferskum sjávarafurðum eins og laxi, þorski og langreyði.

Skyr, hefðbundin íslensk mjólkurvara líkt og jógúrt, og er fastur liður í mörgum eftirréttum og morgunverðarréttum. Íslenskt skyr er vinsæl hollustuvara.

Að skoða hefðbundinn íslenskan mat er ekki bara matreiðsluupplifun heldur líka leið til að sökkva sér niður í menningu og sögu landsins.

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

# Íslensk kjötsúpa



1. Lambakjöt
2. Kartöflur í teningum
3. Soðnar gulrófur skornar í bita
4. Sneiddar gulrætur
5. Þurrkaðar súpujurtir
6. Hvítt kál
7. Súputeningar
8. Sellerý smátt skoðið
9. Lambasoð
10. Salt

Nýsoðið lambakjöt

1.

2.

Saxaðar soðnar kartöflu

3.

Soðnar gulrófur skornar í bita

Þurrkaðar súpujurtir

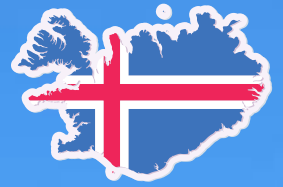
5.

Íslensk kjötsúpa, meat soup

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili



# Plokkfiskur



1. Þorskflök
2. Kartöflur
3. Laukur
4. Mjólk
5. Smjör & hveiti
6. Karrý-, hvítlauks-, lauk-, paprikuduft
7. Repjuolía
8. Salt & pipar

Þorskflök

1.



3.

Laukur



Plokkfiskur, fiskréttur



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.

# Fiskibollur



1. Þorskflök
2. Laukur
3. Rauðlaukur
4. Sellerí
5. Spínat
6. Pepperoni
7. Beikon

Allt tvíhakkað saman  
Mótaðar bollur  
Steykt úr olíu

Hakkaður fiskur



Steiktar fiskibollur

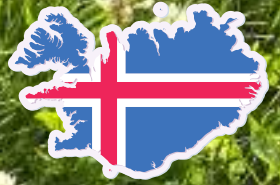


Fiskibollur



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Lambalæri



1. Nýtt lambalæri
2. Olífuolía
3. Salt & pipar
4. Sætar kartöflur
5. Kartöflur
6. Gulrætur
7. Paprika
8. Rauðlaukur
9. Hvítlaukur
10. Piparkorn

Nýtt lambalæri

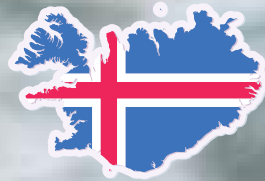
1.



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.

# Rúgbrauð



Rúgbrauð

1. Rúgmjöl
2. Heilt hveiti
3. Súrmjólk
4. Matarsódi
5. Salt
6. Gullsróp
7. Rifnar gulrætur
8. Repjuolía



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Steiktur fiskur



1. Þorsklök
2. Egg
3. Brauðmylsna
4. Salt & pipar
5. Repjuolía
6. Kartöflur
7. Smjör
8. Laukur



Steiktur fiskur



Mynd: Skref fyrir skref.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Rabbabarasulta



Vatn

1. Ferskur rabarbari
2. Sykur
3. Vatn
4. Túnfífillhausar



Ferskur rabarbari

Rabarbarasulta



4.

Sykur



2.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.

# Sviðasulta



1. Heilir sviðinir lambahausar
2. Gelatín
3. Bouillon
4. Salt

1.



4.

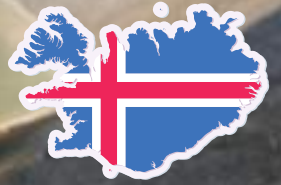


Sviðasulta, Svið páté

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.

# Saltkjöt og baunir



1. Gular baunir
2. Vatn
3. Beikon
4. Grænmetisteningar
5. Laukur
6. Gulrófur
7. Gulrætur
8. Kartöflur



Saltkjöt

Saltkjöt og Baunir



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.



# Lambakæfa



Lamba kæfa in making

1. Vel soðið lambakjöt
2. Beikon
3. Dýrafita
4. Laukur
5. Hvítlaukur-, lauk-, paprikuduft
- 6 Lamba-/nautabollur
7. Salt & pipar



Lambakæfa



Laukur



100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

Mynd: Skref fyrir skref.



## HEFÐBUNDIN

---

# LETTNESK MATARGERÐ

Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð

---





## LETTLAN

D



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 64.589 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: yfir 52% (2021)

Strandlína: 494 km að lengd Vötn:  
yfir 2.300 Ár: yfir 12.000

Íbúafjöldi: 1.883 milljónir (2023,  
Csp) Höfuðborg: Riga

# LETTLAND



## Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

·Lettnesk matargerð býður upp á einfalda, matarmikla rétti sem henta oft vel fólki sem stundar líkamlega vinnu. Lettland býr yfir miklum matarhefðum, því landið er á krossgötum Evrópu og því hafa áhrif frá öðrum þjóðum borist frá austri og vestri í gegnum aldirnar. Lettnesk matargerð er áberandi árstíðabundin, vegna þess að við höfum fjórar árstíðir og hver þeirra býður upp á sérstakar vörur og bragðgóðar veitingar.

**Á vorin bíða Lettar spenntir eftir birkisafa.** Þeir rækta grænan lauk á gluggakistum. Laukskinið er notaður til að lita páskaegg. Síru er leitað í gördum eða engjum. Tertur með rabarbara eru bakaðar. (Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs, 2014).

**Sumarið byrjar** með villtum garðjarðarberjum. Sumarsólstöður væru ekki sumarsólstöður án kúmenfræosts og bjórs.

Sumarið skartar nýjum kartöflum, kirsuberjum, tómötum úr garðinum, ís bragðbættur með fersku hunangi, jurtate og bragðgóðum eplum. Villtur rönuberjafíflil er þeyttur. Sveppir eru ristaðir og marineraðir. Skógarferðir og sveppatínsla eru næstum trúarsíðir eða dæmi um hugleiðslu fyrir Letta. Kjöt er grillað yfir heitum kolum og fiskisúpa soðin. Sýrðan rjóma og dill má setja í næstum alla rétti.

Kringlalaga sætabrauð er bakað fyrir afmæli og tertur eru bakaðar fyrir brúðkaup. Ræktun sumarsins er síðan gjarnan sultuð, sýrð eða fryst og þetta nýtt vel yfir kaldasta tíma ársins.

(Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs, 2014).

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**



Mynd: Svartar baunir, Canva.

**Norræn/baltneskur virðisauki**

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

# LETTLAND



## Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Á haustin er hani eða gæs steikt í ofni, með heimagerðri eplaköku eða valmúfræbrauði í eftirrétt. Vinnustundir eru á haustin og boðið upp á kartöflupönnukökur.

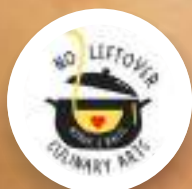
Fisk, svínakjöt, pylsur og jafnvel osta má reykja. Fersku smjóri er smurt á rúgbrauðssneið. Trönuber eru notuð til að framleiða límonaði. Fólk kaupir og selur sumarvörur á ársörkuðum. (Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs, 2014).

**Jólaborðið mun svigna** undir beikonpiroggi, piparkökum, steiktu kjöti og súrkáli. Gamall siður var að á gamlárskvöld steikti fólk fisk og setur “fiskivog” í vasabækurnar til að tryggja sér pening á nýju ári. Að sama skapi verða allar baunir á borðinu að verða borðaðar til að tryggja að engin tár verði til á komandi ári. Fólk trúir því að á gamlárskvöld þurfi að vera að minnsta kosti níu rétti til að tryggja að næsta ár verði gott. (Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs, 2014).

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefni  
2022/10049**

Mynd: Sklandrausis, AZemdega hjá Canva.



# Kál



- 1 Ferskt kálsalat
- 2 súrkal í tunnu
- 3 súrkálsafi
- 4 Soðið súrkal með kjöti eða ferskt hvítkal soðið með kjöti
- 5 Kálblöð fyllt með kjöti

Ferskt kálsalat með karfoti og grænn

1.

**Súrkál**

2.

3.

Súrkálsdrykkur

Súrkál í tunnu

Soðið hvítkal með kjöti eða soðið súrkal með kjöti

**Soðið hvítkal**

4.

Steikt kálblöð fyllt með kjöti

5.

**Rúllur**

**100% ENGINN LEFTAR  
matseðill**

# SVARTAR baunir



1.

- 1 Blóm af svörtum baunum
- 2 svartar baunir fyrir þurrkun
- 3 Þurrkaðar svartar baunir
- 4 Maltað svart baunamjöl
- 5 Soðnar svartar baunir með steiktum flekki og lauk borið fram með kefir: Hefðbundinn jólaréttur

Blóm af svörtum baunum

3.

2.

Svartar baunir hveit  
4.

Soðnar svartar baunir með steiktum flekki og lauk borið fram með kefir

Gráar baunir

5.

5.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Villt jarðarber



## Skógar- og garðber

1 Villt jarðarber  
2 Mjólk  
3 Villt jarðarber með  
kaldri mjólk  
Villjarðarberjasulta:  
ný hrærð eða soðin:  
á lettnesku „ZAPTE“



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili



# RÚGBRAUÐ



- 1 Rúgmjöl
- 2 Rúgbrauð
- 3 Rúgbrauðssúpa með peyttum rjóma (borið fram kalt), hægt að búa til úr þurrkuðu brauði og brauðafgöngum
- 4 Rúgmaltdrykkur
- 5 Kvass drykkur
- 6 Köld súpa með kvass



1.  
Rúgmjöl



rúgbrauð

2.



rúgbrauð



Rúgmaltdrykkur  
4.



Mais zaupa (rúgbrauðssúpa) með peyttum rjóma

3.

5.



Kvass

Köld súpa með kvass

6.



# HUNANG

## Matseðill



- 1 Honeycomb
- 2 Hunang (úr lind, bókhveiti, blómum osfrv.)
- 3 epli með hunangi
- 4 Hunangskaka
- 5 Quince í hunangi

Honeycomb

1.

Hunang

2.

Epli með hunangi

3.

Hunangskaka

4.

Kvína í hunangi

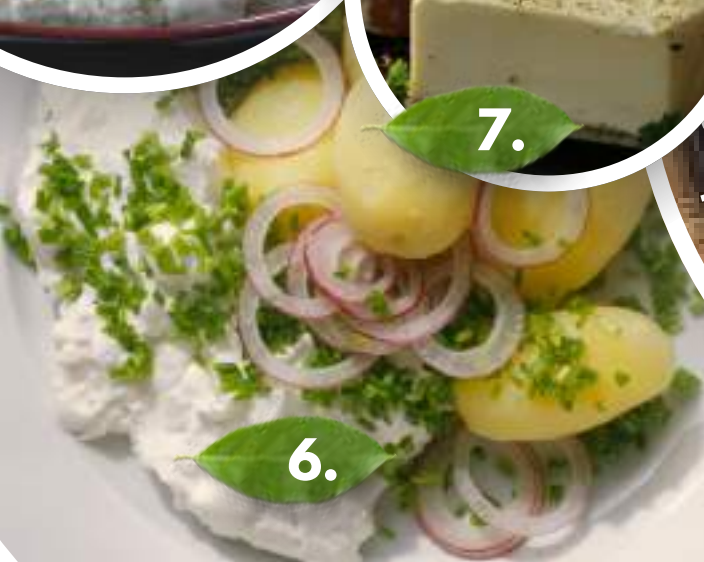
**100% ENGINN LEFTAR**  
**matseðill**

Myndir frá mars58

# MJÓLK



- 1 mjólk (frá kú, geit)
- 2 Kefir
- 3 Sýrður rjómi
- 4 Jóhannesarostur / Lettneskur ostur
- 5 Kyrra, kotasæla
- 6 Sild með soðnum eða bökuðum kartöflum með skyri, sýrðum rjóma og kefir til drykkjar
- 7 Smjör



# SVÍNAKJÖT



- 1 Bökur með beikoni og lauk
- 2 Svínakjöt með baki
- 3 Soðnar svartar baunir með steiktum flekki og lauk borið fram með kefir: Hefðbundinn jólaréttur
- 4 Svínakótilettur
- 5 Grindarpylsa úr soðnum grjónum eða perlubyggi og beikonbitum sem blandað er við svinablóð
- 6 Bukstinputra: úr bygggrjónum, mjólk og kartöflum



# SORREL

## Matseðill



- 1 Súra
- 2 Súrasúpa
- 3 Varðveitt súra

1.

Súra

Súrasúpa

2.

Súrasúpa

4.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# EGG

## Matseðill



1.

1 Lieldienu olas / páskaegg  
Laukurskinn er notaður til  
að lita páskaegg.  
2 Eggjaskurn er notaður  
fyrir rotmassa

1. Blóm af svörtum baunum

1.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# RAUÐRÓFUR



1.

- 1 Köld rauðrófusúpa
- 2 Heit rauðrófusúpa
- 3 Salat með rófum og síld og kartöflum
- 4 víngar: salat með súrkáli, rófum, súrsuðum gúrkum
- 5 Rófusúpa: heit eða köld

Köld rauðrófusúpa

Heit rauðrófusúpa

2.

5.

Rófusúpa: heit eða köld

Salat með rófum

4.

3.

100% E  
matseðill

# FISKUR

## Matseðill



Makrill

- 1 Síld súrsuð
- 2 Makrill
- 3 Samloka með makríl
- 4 Samloka með súrsuðum spírum
- 5 Makrill í olíu
- 6 Fiskisúpa
- 7 Makrílreyktur heit- eða kaldreyktur

1.

Síld súrsuð

1.

Makrill reyktur

2.

3.

Samloka með súrsuðum Eysstrasalti

4.

5.

Eysstrasaltmakrill í olíu

amprykkur grillaðar og varðveittar í tei

FTAR



# SVEPPIR

## Matseðill

- 1 kantarellusveppasósa sem inniheldur einnig lauk, hvítlauk og sætan eða sýrðan rjóma borið fram með kartöflum
- 2 kantarellur með kartöflum
- 3 Boletus
- 4 Boletus súpa (eða aðrir sveppir; súpa
- 5 Súrsaðir sveppir
- 6 Saltaðir sveppir



1.

Kantarellusveppasósa

4.

3.

Boletus

Boletus súpa

2.

Saltaðir sveppir

Súrsaðir sveppir

5.

Fýstrasaltþoppengja í olíu

TAR



# HEFÐBUNDIN

---

## LITHAENISK MATARGERÐ

---

Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð

---





## LITHÁEN



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 65.300 km<sup>2</sup> Skógarsvæði:  
yfir 34,5% (World Bank, 2021)  
Strandlína: 262 km að lengd Vötn:  
yfir 2800 Ár: yfir 4.418 (lengra en 3  
km) Íbúafjöldi: 2.832 milljónir (2023,  
Hagstofa Litháen) Höfuðborg Litháen  
Vilnius

# LITHÁEN



Nordplus



Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni/baltneskri matargerð –  
Litháen

**ZEPPELIN FYLLT MEÐ KJÖTI**

**Rauðrófusalat**

**SÍLD MEÐ ÞURRKAÐUM SKOGSVEPPUM**

**BORSCH MEÐ „EYRUM“**

**ZRAZY MEÐ ÞURRKAÐUM SVEPPUM**

**SHVILPIKAI (ŠVILPIKAI)**

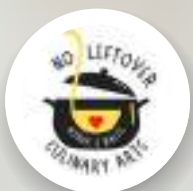
**DUMPLINGS MEÐ BLÁBERJUM**

**Steinbítsbollur**

**CHIACCHIERE (ŽAGARĖLIAI)**

**CRANBERRY KISSEL**

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049**



Mynd: Cepelinai, Canva.

**100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili**

# Zepplini fyllt með kjöti



1. Kartöflur
2. Hakkað (svínakjöt)
3. Laukur
4. Saxað beikon
5. Sýrður rjómi
6. Salt og pipar

Kartöflur

1.

3.

2.

Laukur

6.

Hakkað

Sýrður rjómi

Beikon

Zepplinar fylltir með kjöti

5.

4.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Rauðrófusalat



1. Soðnar rauðrófur, gulrætur og kartöflur
2. Súgur
3. Laukur
4. Kúmen
5. Salt og olía

Soðnar rauðrófur, gulrætur og kartöflur



Laukur



Kúmen



Salt og olía

Rauðrófusalat



100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Síld með þurrkuðum skógarsveppum



1. Síld
2. Gulrót
3. Laukur
4. Þurrkaðir skógarsveppir
5. Olía

Síld

1.



2.



Gulrót

3.



Laukur

Olía

Síld með þurrkuðum skógarsveppum

4.



5.



Þurrkaðir sveppir

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Borscht með „eyrum“



1. Egg og hveiti
2. Ólia og vatn
3. Sveppir og seyði af þurrkuðum sveppum
4. Laukur og rauðrófur
5. Nautakjötssöð
6. Krydd

Sveppir

1.



2.

1.

4.

Egg og hveiti

Laukur og rauðrófur

Borscht með "eyrum"

Nautakjötssöð

5, 6.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili



# Zrazy með þurrkuðum sveppum



1. Nautalund
2. Þurrkaður boletus
3. Laukur
4. Egg og hveiti
5. Rjómi
6. Svartur pipar, þurrkað timjan
7. Olía

Nautalund

1.



þurrkaður boletus



2.

4.



Egg og hveiti

3.



Laukur

Zrazy með þurrkuðum sveppum



5.



Rjómi



Svartur pipar, þurrkað timjan

6.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# Shvilpiks (Shvilpiks)



1. Kartöflur
2. Hveiti
3. Egg
4. Mjólk
5. Hakkað beikon

Kartöflur

1.



5.

Shvilpikai



2.

3.

Egg

Hveiti

Mjólk

4.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili



# Dumplings með bláberjum (kalt nef)

1. Hveiti
2. Salt
3. Sjóðandi vatn
4. Smjör
5. Bláber
6. Sykur

Hveiti 1.

4.

4.

2.

Salt

Smjör

Kúlur með bláberjum (kalt nef)

Bláberjum

6.

5.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# Steinbítsbollur



1. Steinbítsflök
2. Bagúett og brauðrasp
3. Mjólk
4. Laukur og hvítlaukur
5. Egg og smjör
6. Pipar og salt

Steinbítsflök

1.



Laukur og hvítlaukur

4.



3.



Mjólk

Steinbítskúlar



Baguette og brauðrasp

2.



Egg og smjör

5.



6.



100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# Chiaccia



1. Hveiti, smjör og egg
2. Salt og sykurduft
3. Sýrður rjómi
4. Sítrónubörkur og sítrónusafi
5. Vodka
6. Olía

Hveiti, smjör og egg

1.

Sítrónu

4.

2.

3.

Sýrður rjómi

Chiaccia hér

Salt og sykurduft

Olía

5.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# Trönuberja Kissel



1. Trönuber
2. Sykur
3. Neglar
4. Vatn
5. Kartöflusterkja

Trönuber



1.

Kartöflusterkja



2.



Sykur



3.



Negull



5.



Trönuberja kissel



Hvaða



5.

100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# ÖNNUR NORÐURLÖND

## Hefðbundnar uppskriftir af norrænni/baltneskri matargerð: Samantekt

Skandinavísk matargerð snýst ekki bara um mat; þetta er ferðalag í gegnum sögu og menningu. Hefðbundinn skandinavískur matur á sér djúpar rætur í sögu svæðisins þar sem hörð lífsbarátta, kalt loftslag og takmarkaðar landbúnaðarauðlindir hafa mótað matreiðsluhefðir í gegnum aldirnar.

Frá víkingatímanum til nútímans hefur þessi matargerð þróast á sama tíma og hún hefur haldið áreiðanleika sínum.

Skandinavískur matur leggur áherslu á einfaldleika, ferskleika og tengingu við land og sjó. Réttir innihalda oft hráefni eins og fisk, kartöflur, ber og mjólkurvörur, sem endurspeglar útsjónarsemi fólksins sem hefur þrífist í þessu krefjandi norðlæga umhverfi í kynslóðir. (Nordic Expat Shop, 2023).

Norræn matargerð hefur notið einstakra vinsælda, ekki aðeins á Norðurlöndunum heldur einnig á alþjóðlegum matreiðsluvettvangi. Þessi matreiðsluhreyfing hefur verið knúin áfram af einstakri samsetningu þátta, allt frá djúpri virðingu fyrir náttúrulegum hráefnum svæðisins til nýsköpunar og sköpunar í eldhúsinu. (Nordic Expat Shop, 2023).

Þar að auki hefur norræna nálgunin að sjálfbærni, árstíðabundinni og lágmarks sóun fengið hljómgrunn um allan heim. Eftir því sem umhverfisáhyggjur aukast laðast fólk að umhverfismeðvituðu siðferði norrænnar matargerðarlist. Þessi sjálfbæra nálgun sýnir skuldbindingu þjóðanna til þess að varðveita náttúruauðlindir fyrir komandi kynslóðir. (Nordic Expat Shop, 2023).

**Norræn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



# Finnsk matargerð Karelian sætabrauð



**Hrísgrjónagrautur:**  
hrísgrjón hvít stutt,  
vatnsmjólk, smjör,  
eggjadeigskel:  
kalt vatn, salt, alhliða  
hveiti, rúgmjöl, brætt  
smjör **Eggjasmjör:**  
egg, smjör, salt,  
graslauk

Hveiti

1.

Hrísgrjón

2.

3.

Mjólk

Smjör

4.

6.

Egg

5.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili



# NOREGUR: ELGKJÖT



Elgkjöt hefur þurrt og villt bragð en hreindýrakjöt er sætara vegna stærðarmun dýranna. Hreindýramosinn og hreindýraflétta er megin fæða hreindýranna og það er einstakt í Noregi og túndrunni.

## Heilsteykt í ofni

EKKI hafa fyrir því að úrbeina kjötið. Nuddaðu það ríkulega með ólífúolíusalti og pipar (eða uppáhalds nuddinu þínu). Ef þú hefur tíma skaltu pakka því inn í plastfilm og setja í kæli yfir nótt. Ef ekki, byrjaðu að eida. Settu það í létt smurt (pönnusprey OK) bökunarform. Þú getur bætt sellerí, gulrót og lauk á pönnuna ef þú vilt gera sósu eða sósu úr pönnunni síðar.

Settu kjötið í opið bökunarform í 350 – 375 gráðu heitan ofn og snúðu öxlinni öðru hverju þar til það er jafnbrúnt. Bætið nú smá vökva á pönnuna. Ég held að ég hafi notað bjór í þættinum. Þú getur notað bjórvín, kjúkling eða nautakjötssöð – hugmyndin er að byrja á tommu eða svo af vökva og ekki láta hann fara undir um það bil ½ tommu af vökva eða kjötið verður ekki brauð og pannan brennur. Hyljið vel með loki eða álpappír, lækkið hitann í 325 – 350. Það fer eftir stærð axla eða fjölda axla á pönnunni, næsta skref getur tekið allt að 6 klst.

Elkakjöt



1.

100% Engir afgangar  
hugmyndir af matseðili

# SVÍPJÓÐ



## Sænskar kjötbollur:

Sænskar kjötbollur eru þekktar um allan heim, frægar fyrir safaríka áferð þeirra.

Þessar kjötbollur eru búnar til úr blöndu af kjöti, eins og nautakjöti og svínakjöti, ásamt língon-sósu og rjómalöguðu kjöti og bjóða upp á ríkulegt og huggulegt bragð. Þjóðarréttur Svía er „sænskar kjötbollur“ (Köttbullar).

Síld: Súrsíld er klassískur sænskur réttur, borinn fram í ýmsum bragðmiklum marineringum, þar á meðal sinnepi, lauk og dilli. Snilldar og girnilegt bragð þessa rétts hefur gert það að verkum að hann er fastur liður á sænska smorgasborðinu.

Krabbaveislan: Þó ekki einn réttur er krabbaveislan sænsk hefð. Það felur í sér neyslu á soðnum krabba krydduðum með dilli. Krabbaveislan er oft í fylgd með vatnavíti og öðru árstíðabundnu góðgæti og er einstök og gleðileg sænsk hátíð sumarsins. (Nordic Expat Shop. (2023).

Síld



Krabbaveisla

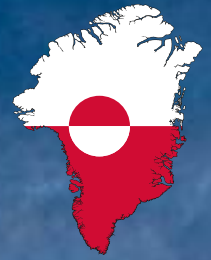


Sænskar kjötbollur



100% Engir afgangar hugmyndir af matseðili

# GRÆNLAND



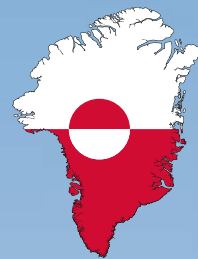
Á Grænlandi getur það verið sérstaklega afhjúpanði að nýta sér staðbundna matargerð, en ekki alltaf svo auðvelt að ná fram. Í þessu heimskautsbaugslagslagi með túndrum, grýttum strandlengjum og strjálum gróðri segja innihaldsefnin á borðinu margar sögur. Þetta er staður þar sem frumbyggja Inúíta lifði út víkingana en varð að bráð landnáms danskra landnema á 17. áratugnum og þar sem loftslagsbreytingar eru nú að umbreyta landslagi og lífsstíl. (Gilman, S.A.. n/d.. A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland.)

Hvernig? Fyrir það fyrsta getur það að leita að hefðbundnum matvælum á Grænlandi þýtt að staðfesta menningu sem var til löngu fyrir nýlendustefnuna, en að borða sumt af þessum hráefnum er líka litið á sem bannorð í augum margra umhverfisverndarsinna. Sumar undirstöður inúítasamfélagsins, sem eru 88% íbúa Grænlands, voru einu sinni fjölmargar en eru nú í hættu vegna hlýnandi vatns, bráðnandi íshella og ofveiði. Á sama tíma, á síðustu þremur öldum og fram á okkar daga, hafa danskir og aðrir evrópskir landnemar kerfisbundið rífið matarhefðir inúíta upp með rótum og reynt að innræta sínar eigin, sem ógnað lifun samfélagsins og lífsháttum þess. (Gilman, S.A.. n/d.)

Svo, hvað er grænlenk matargerð núna? Í stuttu máli: Þetta er flókið. En ferðamaður til eyjarinnar – sem hefur í huga að sumt af klassísku staðbundnu hráefninu gæti verið af skornum skammti núna eða háð strangari veiði- og veiðileiðbeiningum – getur samt fundið og smakkað dýrindis sjávarfangið, kjötið og framleiðsluna sem mynda hina einstöku matreiðslumenningu af Grænlandi. (Gilman, S.A.. n/d.)

**Mattak vísar til húðar og undirliggjandi fitulags hvala. Hval, hovev, er bannað að borða í flestum vinnulöndum. \*\*\* Að borða hvalkjöt er almennt talið óviðunandi og er bannað víða um heiml. Árið 1986 bannaði Alþjóðahvalveiðiráðið (IWC) hvalveiðar eftir að sumar tegundir voru næstum útdauðar.**

# GRÆNLAND



## Hrognmola

Þegar horft er á lögun cyclopterus lumpus, geturðu líklega giskað á hvernig hann fékk nafnið sitt: Tegundin, annars þekkt sem steypifiskur, hefur áberandi klumplíka lögun. En hnúðfiskur sker sig úr fyrir annan óvenjulegan eiginleika - grindarholsuggi hans er viðloðandi, sem gerir fiskinum kleift að festast við yfirborð á botni sjávar. Kúlufiskur er mikið í ísköldu vatni Grænlands og bragðmikið hold er venjulega reykt eða steikt. En fyrir margra staðbundna matarunnendur snýst þetta allt um eggin. Kúluhrogn eru silkimjúk og viðkvæm með söltum, kvíarlíkum bragði. (Gilman, S.A. n/d.)

**Suaasat** Suaasat er einn mikilvægasti rétturinn í hefðbundinni grænenskri matargerð: öflugur plokkfiskur gerður með kartöflum, lauk, hrísgrjónum eða byggi og kjöti, oft seli. Á köldum vetrarkvöldum er heit skál af suaasat, borðuð, einfaldlega krydduð með salti og pipar og bragðbætt með staðbundnu hráefni lands og sjávar, viðeigandi leið til að upplifa þennan ótrúlega stað. (Gilman, S.A. n/d.)

Hrognmola



Suaasat



Rjúpur



Moskusox



Mynd: Grænland, Canva

Mynd: Gilman, S.A. frá world.expeditions.com

# FÆREYJAR



**Ræst kjöt:** Ræst kjöt, eða gerjað kindakjöt, er undirstaða í færeyskri matargerð. Kjötið er hengt upp og loftpurkað áður en það fer í gerjun sem gefur því áberandi bragð og áferð sem Færeyingar kunna að meta fyrir varðveislueiginleika þess.

**Skerpikjöt:** Skerpikjöt er lambakjöt, vindpurkað og látið hanga í hjalli. Þetta er ekkert og vinsælt færeyskt lostæti. Hið sérstaka bragð á djúpar rætur í sögu og menningu eyjarinnar.

**Grindabúffur:** Grindabúffur er færeyskur réttur sem er gerður úr grindhvalaspiki, kjöti og lifur. Þó að það sé hefðbundinn réttur, þá er hann líka umdeildur vegna umhverfissjónarmiða. Færeyingar hafa það í hávegum höfð sem tákn um tengsl sín við hafið og hefðir forfeðra.

(Nordic Expat Shop. (2023).

\*\*\* Að borða hvalkjöt er almennt talið óviðunandi og er bannað víða um heiml. Árið 1986 bannaði Alþjóðahvalveiðiráðið (IWC) hvalveiðar eftir að sumar tegundir voru næstum útdauðar.

Fólk í Færeyjum er þekkt fyrir að purrka matinn sinn og gerja bæði fisk og kjöt. Bragðið (og lyktin!) af ræsti sem þú færð mun ögra flestum matgæðingum. Það er örugglega eitthvað annað. (Leiðarvísir til Færeyja. (2024).

**Gerjað lambakjöt, d-purrkaður fiskur og kindahaús.**

Lax

1.

Purrkaður gerjaður fiskur

2.

Sauðfé frá Færeyjum

Langoustine

Mynd: Færeyyjar, Canva

Mynd: Leiðsögumaður til Færeyja. (2024)

**The Culinary Heritage Network, var stofnað árið 1995, hefur verið í fararbroddi í því að tala fyrir virðingu, viðurkenningu og skilningi á matreiðslumenningu okkar og hefðum. Netið leggur áherslu á mikilvægi þess að þekkja uppruna fæðu okkar, meðferð dýra, sérkenni matarmenningar okkar og náttúrulega þróun hennar í gegnum tíðina.**

Þetta framtak kom frá Svíþjóð og breiddist fljótt út, þekkt af alþjóðlega viðurkenndu vörumerki sínu – kokkahúfunni með hníf og gaffli – sem er skráð hjá International Culinary Heritage Centre í Lettlandi hjá EUIPO í Alicante. (Culinary Heritage Network, 2024).

Í gegnum árin hefur matreiðsluarfleifð blómstrað í umtalsverða hreyfingu sem spannar stóran hluta Evrópu og hefur vaxið lífrænt og sjálfbært. Þessar tvær meginreglur, lífrænn vöxtur og sjálfbærni, eru kjarninn í hugmyndafræði netkerfisins og nálgun þess til að stuðla að alþjóðlegri virðingu fyrir matreiðsluhefðum. (Culinary Heritage Network, 2024).

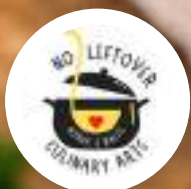
Árið 2021 tók matreiðsluarfleifð mikilvægt skref fram á við með því að auka umfang sitt á heimsvísu. Netið viðurkennir að málefnið sem það fjallar um og gildin sem það ýtir undir eru alþjóðlegt mikilvægi, sem krefst sameinaðs vígvallar með fjölbreytileika og skilningi.

Matreiðsluarfleifð trúir staðfastlega á kraft matargerðarlistar sem leið til samstarfs, vináttu og skilnings meðal menningarheima og þjóða. Með því að fagna matreiðsluarfleifð okkar og menningu getum við ræktað stolt án þess að draga úr gildi annarra.

Þar af leiðandi er matreiðsluarfleifð tileinkuð því að leiða saman eins mörg lönd, svæði, borgir og fyrirtæki og mögulegt er undir því sameiginlega markmiði að varðveita og kynna alþjóðlega matreiðsluarfleifð okkar. (Culinary Heritage Network, 2024).

Fylgstu með á [www.culinaryheritage.net](http://www.culinaryheritage.net)

**Norræn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



**100% Engir afgangar**

Mynd: Chefs, Canva.

# Faglegt tengslanet

Eystrasaltsmatargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/en>

Félag norræna matreiðslumanna. (2024). Fáanlegt á <https://nordicchefs.com/>

Norræna samtök starfsmanna í hótél-, veitinga-, veitinga- og ferðaþjónustugeiranum (NU HRCT). (2024). Fáanlegt á <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food á Norðurlöndum. (2024). Fáanlegt á <https://slowfoodnordic.com/>

Samtök sjálfbærra matvælavæslunar. Fáanlegt á <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Sjálfbært Gastro. (2024). Fáanlegt á [www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

Félag sjálfbærra veitingamanna. Fáanlegt á <https://thesra.org/>

Heimssamtök matreiðslumeistara. (2024). Fáanlegt á <https://worldchefs.org/>

**SUSFOOD2 - það miðar að því að efla rannsóknir og nýsköpun á sviði sjálfbærra matvælakerfa, með auknu samstarfi og eftirliti milli ESB-ríkja og tengdra ríkja. Á sl**

10 ár hafa 44 rannsóknarverkefni verið fjármöggnuð með 5 SUSFOOD útköllum, með samtals 277 samstarfsaðilum. Tengill: <https://susfood-db-era.net/main/>

Norræn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Chefs, Canva.



# Yfirlit yfir þekkingu, kunnáttumatreiðslu, og þeirrar hæfni sem krafist er af fagfólki

**Hvernig geta matreiðslumenn hjálpað til við að bjarga jörðinni: BESTU starfsvenjur og ráðleggingar til að koma sjálfbærni í framkvæmd í veitingahúsageiranum**

## **Mataröflun og undirbúingur :**

1. Einbeittu þér að árstíðabundnu hráefni og reyndu að byggja rétti utan um þau.
2. Elda með staðbundnu hráefni.
3. Dýraafurðir ættu að vera frá aðilum sem stuðla að mikilli dýravelferð og sjálfbærum framleiðslukerfum.
4. Reyndu að forgangsraða sjálfbærum framleiðslukerfum fyrir alla matvæli.

## **HANNA UPPSKRIFTIR ÞÍNAR OG VALSEÐLA:**

5. Notaðu minna magn af dýraafurðum í réttina þína, þar á meðal kjöt, mjólkurvörur, egg og fisk.
6. Einbeittu þér að því að þróa eða stækka plöntutengda rétti, sem stuðla að minni losun gróðurhúsalofttegunda og vatnsnotkun.

## **DAGLEG STJÓRNUN Á VEITINGASTAÐ :**

7. Markmiðið að draga úr og útrýma hvers kyns sóun á veitingastaðnum þínum.
8. Að setja UPP VINMNUFERLA til að mæla **ÁRANGUR Á ÖLLUM SVIÐUM.**

## **SAMSKIPTI VIÐ STARFSFÓLK, VIÐSKIPTI OG SAMFÉLAGIÐ ÞITT:**

9. Stuðla að verkefnum sem miða að því að byggja brýr á milli framleiðenda, matreiðslumanna, neytenda og allra annarra hagsmunaaðila.

10. Elfdu þekkingu og mentað starfsmanna í því að vinna að sjálfbærni, minni matarsóun og betri nýtingu á öllum sviðum .  
Tilvísun: [climatesmartchefs.eu](https://climatesmartchefs.eu). (n/d). Hvernig geta kokkar hjálpað til við að bjarga jörðinni. Fáanlegt á <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>

**100% Engir afgangar**





# Farið yfir núverandi þekkingu, kunnáttu í matreiðslu, hæfni sem krafist er

**Sjálfbærnihæfni gerir nemendum kleift að taka upp sjálfbærni gildi og aðhyllast flókin kerfi til að grípa til eða biðja um aðgerðir sem endurheimta og viðhalda heilbrigði vistkerfa og auka réttlæti, skapa framtíðarsýn fyrir sjálfbæra framtíð.**

## **GreenComp hæfni:**

GreenComp samanstendur af 12 hæfnisviðum

### **- Innbyggð sjálfbærni, þar með talið hæfni**

- meta sjálfbærni
- styðja við sanngirni
- að efla náttúruna

### **- Að tileinka sér sjálfbærni í allri hugsun, aðferðum og aðgerðum**

- kerfishugsun
- gagnrýnni hugsun
- ramma vandamála

### **- Að sjá fyrir sér sjálfbæra framtíð, með því að stuðla að**

- framtíðarlæsi
- aðlögunarhæfni
- könnunarhugsun

### **- Að vinna að sjálfbærni**

- pólitísk rekstrarmarkmið
- sameiginlegar aðgerðir
- einstaklingsframtak

Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M., GreenComp The European sustainability skills framework, Punie, Y. og Bacigalupo, M. ritstjóri(r), EUR 30955 EN, Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins, Lúxemborg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Aðgengilegt á [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)

**100% Engir afgangar**



## HÆFNI MATREIÐSLUMANNSINS

Hæfni er ómissandi þáttur sem hefur gríðarleg áhrif á sjálfbærni starfsferils einstaklings, sérstaklega á matreiðslusviðinu.

Hæfni matreiðslumeistara má skipta í þrjár gerðir, það er starfhæf hæfni, kjarnafærni og almenn hæfni.

**Starfhæfni vísar til færni matreiðslumannsins er sérþekking á matreiðslu sem felur í sér matreiðslukunnáttu, bragð- og matarþekkingu og aukna þjónustu.**

**Kjarnafærni felur í sér hugmyndalega getu, hreinleika og viðskiptavitund.**

Á sama tíma samanstendur almenn hæfni af mannlegum, leiðtoga-, stjórnunar- og hvatningarfærni. Hæfni þessa matreiðslumanns er leiðarvísir fyrir matreiðslukennara og þjálfara fyrir sjálfbæra starfsþróun í matreiðslustéttinni.

### Lestu alla greinina:

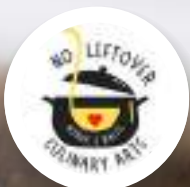
Mahfud, T., Pardjono og Lastariwati, B. (2019). Hæfni matreiðslumeistara sem lykilþáttur í velgengni matvælaferðaþjónustu: stutt bókmenntarýni. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>.

Fáanlegt á <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

**Norræn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**

Mynd: Canva.



# Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu

## Matreiðslumenntun: Mikilvægi nýsköpunar

Sýndar- og gagnvirkur raunveruleiki“ í matreiðslupjálfun: Matreiðslumenntun getur vel nýtt sér sýndarveruleika (VR) og (AR).

Nemendur geta sökkst sér að fullu í sýndarmatreiðslu með sýndarveruleika og gangvirkum veruleika (VR), þar sem þeir geta æft matreiðsluaðferðir, prófað mismunandi hráefni og jafnvel fengið ráð frá sýndarleiðbeinendum.

Með því að nota gagnvirkan veruleika (AR), geta nemendur fengið leiðbeiningar og upplýsingar í rauntíma meðan þeir vinna í raunverulegu eldhúsinu. (Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Námsvettvangar á netinu: Dagarnir þegar nemendur þurftu að læra innan fjögurra veggja eru löngu liðnir. Síðan hugmyndin um ed-tech varð þekkt, hafa netverjar gert mikið af matreiðsluefni aðgengilegt á netinu. Allt frá því að bjóða upp á allt frá ítarlegum námskeiðum um matreiðsluhæfileika og matargerð til myndbandakennslu eftir þekktu matreiðslumenn, þessir netvettvangar gera matreiðslumenntun aðgengilega áhorfendum um allan heim. Þannig, með því að velja netvettvang, geta nemendur fengið aðgang að fjölbreyttri sérfræðilekkingu í matreiðslu og lært á eigin hraða. (Kokkurinn Eram, eldri souskokkur, Akadémían í sætabrauðs- og matreiðslulistum, 2023).

Snjöll eldhústæki og tól: Það er óumdeilt að ferli við matreiðslu hafa verið létt með tilkomu snjallra eldhústækja og tækja. Þessi tæki, sem eru allt frá nákvæmum sous-vide eldavélum til snjallra ofna, veita nákvæma hitastýringu og sjálfvirkni, sem gerir matreiðslumönnum kleift að einbeita sér að bragðsköpun og hugvitssemi. Að auki má nota snjallsímaforrit til að stjórna og fylgjast með tengdum eldhúsbúnaði, sem bætir aðgengi og þægindi við matreiðslu. (Kokkurinn Eram, eldri souskokkur, Akadémían í sætabrauðs- og matreiðslulistum, 2023).



# Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu

## Áhrif tækni á matreiðsluiðnaðinn

Það er enginn vafi á því að tækniþróun hefur aukið bæði hagkvæmni stóreldhúsa og stærð markaðarins fyrir matvælaíðnaðinn. Í fyrsta lagi hefur innleiðing aukinnar tækni umbreytt sjálfvirkum aðgerðum eins og birgðastjórnun og öðrum svipuðum verkefnum, sem hefur gefið matreiðslumönnum aukið svigrúm til að einbeita sér að hugvitssemi sinni í matreiðslu.

Að auki hefur þróun tækninnar veitt matreiðslumönnum aðgang að fjölbreyttri matreiðslupekkingu og veitt nýja innblástur.

Í þessum aðstæðum geta matreiðslumenn fundið nýtt hráefni, gert tilraunir með aðra matargerð og fúslega deilt sköpun sinni með áhorfendum um allan heim. Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu, 2023).

Ennfremur hafa snjallskynjarar og eftirlitskerfi, meðal annarra framfara í matvælaöryggis tækni, gert það mögulegt að greina ferskleika hráefnisins og viðhalda kjörskilyrðum fyrir geymslu matvæla. Að auki hefur tæknin gert matreiðslumönnum kleift að tileinka sér grænni starfshætti, sem tryggir að matreiðslusköpun sé ekki aðeins ljúffeng heldur einnig örugg fyrir umhverfið.

Heimild

Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu, 2023).

## Umbreyting með nútímatækni

**ÆA okkar tímum er gríðarlega** mikilvægt að finna jafnvægi á milli hefðbundinna matreiðsluaðferða og nútímabúnaðar, jafnvel þótt tæknin hafi gríðarlega kosti fyrir matreiðslumenntun og viðskipti., þá ber að hafa í huga að til þess að allt fari eins og best verður á kosið þarf hugsun, hugrekki, þekkingu og umfram allt heilstæða framtíðarýn sem byggir á sjálfbærni og ábyrgð.

**100% Engir afgangar**



Þessi stafræni bæklingur "Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð" er hluti af verkefninu NPAD-2022/10049

. Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum fyrir breytt umhverfi

Hér hefur verið lögð áhersla á sjálfbærni, betri nýtingu matar ásamt því að kynna á einfaldan en vonandi áhugaverðan hátt matargerðarlist eins og hún þekktist best í samstarfslöndunum.

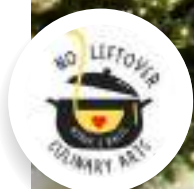
Við höfum einnig lagt áherslu á menningu, nýsköpun og mikilvægi þess að byggja upp tendslanet og þekkingu á milli landa um leið og við reynum að finna líkindi í matargerð og eins draga fram það sem er einstakt og sérstakt við hvert land.

Í þessum stafræna bæklingi er farið yfir 50 hefðbundnar uppskriftir með NO LEFTOVER hugmyndinni frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen og kynntar eru 10 uppskriftir eða diskar frá hverju skráðu landi. Auk þess eru í bæklingnum uppskriftir frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum.

Meginhugmyndin er að vera með fá hráefni en frekar að sýna hvað hægt er að gera margt fljóbreytt ef hugmyndarflugið og ferskleikinn ráða ferðinni.

Við reynum að halda okkur við 100 grunn hráefni. Þess vegna innihalda margar skráðar uppskriftir nokkrar samsetningar sem eru byggðar á einu algengum fánlegu og helst ódýru hráefni eins og síld, rúgbrauð, lamb eða mjólk og reynt að sýna hvaða möguleika þessi hráefni geta gefið.

Uppskriftirnar draga fram hugmyndafræði og menningu viðkomandi landa um leið og þær eru gott vitni um þá fegurð og hina gjöfulu náttúru sem við enn búum við. Við vonum einnig að þetta rit geti hvatt til þess að neyta minna kjöts og fisks, finna nýjar leiðir til sjálfbærni ög matar og um leið njóta landbúnaðar, garðyrkju og útivistar.



# Niðurstaða

Þessi stafræni bæklingur "Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð" sem hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 inniheldur yfir 50 hefðbundnar uppskriftir með NO LEFTOVER hugmyndinni sem eru skoðaðar frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen með 10 uppskriftum frá hverju skráðu landi.

Auk þess eru í bæklingnum uppskriftir frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum.

Meginhugtak hefðbundins uppskriftavals er notkun á 100% hráefnis með því að deila reynslu og hefðum á milli Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna og skapa innblástur fyrir notkun þessara aðferða á mismunandi svæðum með tilliti til hefðbundinna og nýstárlegra framreiðslu.

b

**100% Engir afgangar**

Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Lettneskur matur.  
Pies.Canva.

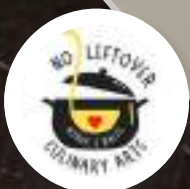
# Tilvísunarlisti

- Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, Pearson, D. (2023). Af hverju er fólk illa farið með matarafganga? Kerfisbundin úttekt á bókmenntum og rammi til að greina hegðun sem myndast við matarúrgang heimilanna. Vísindi beint. Fáanlegt á <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arctic Adventures. (2022). Íslenskur matur. Fæst á <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcere, A., Sēja, G. (2014). Fiskréttir. Úrval, vinnsla, uppskriftir. Riga: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Handbækur. Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Matreiðsluleiðir Eystrasaltsins. Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M.. (2022). GreenComp The European sustainability competence framework, Punie, Y. og Bacigalupo, M. ritstjóri(r), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760 /821058, JRC128040. Aðgengilegt á [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)
- Matreiðslumaður Eram, yfirmaður Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu. (2023). Skurðpunktur matreiðslulistar og tækni: Nýjungar í matreiðslumenntun. Fáanlegt á <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvernig geta kokkar hjálpað til við að bjarga jörðinni. Fáanlegt á <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Compotes. Jamm. Safar. Compotes. Jams. Safar. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-1350-8.
- Culinary Heritage Network. (2024). Fáanlegt á <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Uppgötvaðu hvernig staðbundin uppspretta gjörbyltir sjálfbærum fyrirtækjum. Fáanlegt á <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). Páskaréttir. Páskamatur. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Gjöf í krukku. Gjöf í krukku. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-1694-3.
- Gilman, S.A. (n/d.) A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland. Fáanlegt á <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Að hanna sjálfbært, hringlaga matargerðarkerfi. Fáanlegt á <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>

Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Canva.



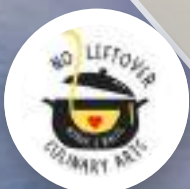
# Tilvísunarlisti

- Leiðsögumaður til Færeyja. (2024). Heildarleiðbeiningar um matarmenningu Færeyja. Fáanlegt á <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- Jaramishian, S. (2011). Raw foodism. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Hressing. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- Lettnesk matargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- Latvian Environmental Geology and Meteorology Centre (n.d.) Veðurfræðitímabil í Lettlandi. Aðgengilegt á <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> 19. desember 2022.
- Mahfud, T., Pardjono og Lastariwati, B. (2019). Hæfni matreiðslumeistara sem lykilþáttur í velgengni matvælaferðapjónustu: stutt bókmenntarýni. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Fáanlegt á <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- Maricopa Community Colleges. (n.d.) Handbók um sjálfbæra matreiðslu. Fáanlegt á <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- Utanríkisráðuneyti Lýðveldisins Litháen. (2014, uppfært 2023). Samstarf Norðurlanda og Eystrasaltsríkja (NB8). Fáanlegt á <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- Norðurland. (2024). Matreiðslu norræn. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- Norðurland. (2012). Norræn næringarráðleggingar 2012. Samþætting næringar og hreyfingar. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- Nordic Expat Shop. (2023). Rík saga hefðbundins skandinavísku matar. Fáanlegt á <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- Lettneska hagstofan. Opinber tölfræðigátt. (n.d.) Matarneysla. Fáanlegt á <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- Olaines I. vidusskola. Hefðbundin lettnesk matargerð. (n/d). Erasmus+ verkefnið „Senda menningararfleifð okkar til nýrra kynslóða“. Fáanlegt á [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal_cuisine_latvia_MD.pdf)
- Pygozne I. (2022, 23. september). Þjóðleg matargerð í Lettlandi. Þjóðaralfræðiorðabók. Fáanlegt á <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- Stefnumótunartæki fyrir sjálfbæran og heilbriggt matarræði – Gera kleift að breyta matvælum á Norðurlöndunum. Fáanlegt á <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd:.Canva.





# Tilvísunarlisti

- Popila, A. (2013) Stevia í Lettlandi. Stevia í Lettlandi. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Slow Food for Biodiversity. (2014)/ Ræstur Fiskur. Ark of taste. Available at [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,and%20haddock%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%20dried%20fermented,and%20haddock%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Hagstofa Danmerkur. (2024). Danmörk tölfræði. Fáanlegt á <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Stutt námskeið í varðveislu. Hratt, auðvelt, ljúffengt! Stutt námskeið í niðursuðu. Hratt, einfalt, ljúffengt! Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Samtök lettneskrar ferðaþjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs“ (2014). Hefðbundinn og nútímalegur lettneskur matur og drykkur. Frídagur í Eystrasaltslöndunum. Fáanlegt á [https://www.ceļotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.ceļotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- Fjögurra árstíða matreiðslubókin. Matreiðslubók árstíðanna. (2008). Riga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Norðurlandaráð og Norræna ráðherranefndin. (2024). Norðurlönd. Staðreyndir um Norðurlöndin. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Átta stórþróun í matvællakerfum Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Aðgerðaáætlun fyrir framtíðarsýn 2030. Aðgengileg á <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG sjóðurinn. (n.d.) Áskorun 2: Notaðu staðbundið. Fáanlegt á <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Færeyskur matur. Fáanlegt á <https://visitfaroeislands.com/en/about/people-society/faroese-food>
- Mun fljúga í mat. (2024). Lettneskur matur: 15 hefðbundnir réttir til að leita að í Riga. Fáanlegt á <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). yfirráðasvæði Danmerkur. Fáanlegt á <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A, (2024). Norðurlönd. Britannica. Fáanlegt á <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Innsýn í mikilvægustu málefni lettneskrar sögu. Ríkiskanslari. Fáanlegt á <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). Sp.: Hvað er matreiðslulisti?. Fáanlegt á <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>

100% Engir afgangar

Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049





## Höfundar og þátttakendur:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), verkefnastjóri, uppsetning, innihald og grafísk hönnun, hugmynd, uppbygging, klipping  
Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litháen)  
Bjarnfríður Einarsdóttir, Hansína, STEP BY STEP COUNCULTING) Rafn (Ice , Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Ísland) Pels, Ruta, MITRA (Eistland)  
Smulsky, Alex, MITRA (Eistland) Högnadóttir, Anna, Com&Train (Danmörk) Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga)



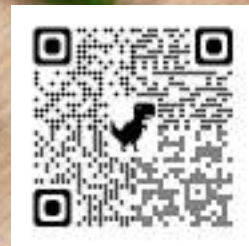
# Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð

Zvereva, O. o.fl. (2024). Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð. Nordplus fullorðinn.

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049. "ENGIN AFSTAF Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðnakennara". HOTEL SCHOOL Hotel Management College, Riga.

Technical translation is applied with editing.

Vefsíða ISBN kóða 978-9934-643-00-2  
Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)



Verkefnakenni:  
2022/10049

NPAD-

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: Canva.

